L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols



Gérard Ducerf

Volume 2

Editions Promonature

ème édition

L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols

Volume 2

Éditions Promonature

L'encyclopédie des Plantes bio-indicatrices

Alimentaires et médicinales

Guide de diagnostic des sols



Gérard Ducerf

Volume 2

Éditions Promonature

2ème édition

« Je ne comprends pas... Comment cela est-il possible ? dit l'homme de bon sens.
La réponse, c'est qu'il n'y a rien à "comprendre"...
C'est comme ça. »

Hubert Reeves
Patience dans l'azur

« La nature pour être commandée doit être obéie »

Francis Bacon
Novum Organum

TABLES DES MATIÈRES

Introduction 6
Comprendre les bases de la vie 8
Description des facteurs influents sur la vie microbienne aérobie ou anaérobie 11
Coefficient de fixation (CF) 11
Bases 12
Calcium (Ca) 13
Air 14
Eau 14
Matière organique riche en Carbone (MO (C)) 16
Matière organique riche en Nitrates (MO (N)) 16
Nitrite 17
Les semelles de labour et asphyxie 18
Les quatre grands systèmes français 19
Les grands biotopes naturels et leur préservation 25
A- Évolution à partir des rivières, fleuves, lacs et étangs 25
Groupements aquatiques 26
Sables, limons humides des plans d'eau à niveau variable 28
Végétation haute des grèves alluviales et des bras morts 28
Bords des eaux, zones marécageuses, cariçaies 29
Vallées alluviales 30
Marais tourbeux et tourbières 31
Prairies humides et paratourbeuses 32
Mégaphorbiaies, zones engorgées à hautes herbes 32
Milieux forestiers - forêts riveraines, ripisylves, forêts de ravin 33
Forêts humides, saulaies, forêts intermédiaires 34
B- Évolution à partir des sables et des rochers 34
Les sables et limons, les dunes littorales 34
Les rochers, dalles rocheuses, éboulis 35
Les zones cultivées et les moissons 36
Les prairies et pelouses sur sols siliceux 37
Les prairies et pelouses sur sol calcaire profond 38
Les prairies et pelouses sur sol calcaire peu profond 38
Landes sur substrat siliceux 39
Landes sur substrat calcaire 40
Garrigues méditerranéennes et maquis 40
Ourlets forestiers 41
Haies des bocages 42
Milieux forestiers de plaine 43
Forêts méditerranéennes 46
C- Les étages montagnards et alpins, de la plaine aux neiges éternelles 47
Hêtraies 48
Hêtraies, sapinières 48
Brousses et landes alpines 49
Etages supérieurs, pelouses alpines, étage nival 49
Les rochers et dalles rocheuses 50
Les combes à neige 51
Bords des eaux, zones humides d'altitude 51
Présentation des fiches 54
Fiches descriptives des plantes 56-321
Carnet de recettes 323
Index des plantes par noms francais 336
Index des plantes par noms scientifiques 343
Publications PROMONATURE 350
Remerciements 351

ON NE POURRA PAS DIRE " QU'ON NE SAVAIT PAS "

Depuis la parution du volume 1 de " l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices médicinales et alimentaires ", en 2005, l'état des sols s'est considérablement aggravé. Tant dans les zones cultivées que dans les zones sauvages, les problèmes sont flagrants et de plus en plus alarmants.

Chacun est concerné !

Cet ouvrage a pour but de nous donner des outils pour comprendre et réagir efficacement.

Il est urgent que chacun sache reconnaître l'état de santé des sols et des milieux naturels et se donne les moyens de participer à la sauvegarde de la planète.

Il est important dans le contexte actuel de destruction de la biodiversité, de reconnaître, lors de vos promenades, les grands biotopes naturels encore vivants dans votre environnement pour les préserver. Vous pourrez informer votre entourage, les responsables, décideurs, propriétaires de ces milieux, de la présence et de l'utilité de ces zones qui sont des réservoirs de semences en dormance et pourront à nouveau lever lorsque l'Homme aura pris la décision d'arrêter les destructions.
La continuité de la biodiversité est à ce prix, si aucune zone refuge n'est préservée, si les stocks de graines de la Nature sont détruits, notre ère sera celle d'une nouvelle grande extinction planétaire au même titre que celle qui s'est produite pour les trilobites il y a 440 millions d'années, ou pour les dinosaures il y a 65 millions d'années.
La planète a vécu 5 grandes extinctions depuis 500 millions d'années, nous sommes au seuil de la sixième si nous ne devenons pas responsables et acteurs de notre destin.

Il est urgent de mettre en place des pratiques agricoles qui respectent la vie des sols encore vivants et de restaurer les sols dégradés ou les sols morts.

Outre toutes les indications et solutions décrites dans l'ouvrage précédent, nous allons apporter de nouvelles idées, de nouveaux concepts, pour maintenir les sols vivants et permettre à la planète de respirer et éviter son asphyxie.

L'agriculture biologique a peu progressé, voir régressé dans certaines régions.

Un discours politiquement correct essaye de nous faire croire que le réchauffement climatique est uniquement dû à la " sacro-sainte bagnole ". L'agriculture industrielle porte une très grande responsabilité dans la production des gaz à effet de serre.
La mécanisation de plus en plus puissante, de plus en plus poussée, de plus en plus lourde consomme de plus en plus de pétrole pour fonctionner.
L'utilisation de doses croissantes de pesticides, tous fabriqués à partir du pétrole, produit de plus en plus de pollutions directes et de pollutions indirectes par production de gaz à effet de serre. La France est quand même le pays qui utilise la plus grande quantité de pesticide à l'hectare au monde, loin devant les plus gros consommateurs que sont les États Unis, Israël et bientôt la Chine.

Le plus gros secteur de production de gaz à effet de serre est la maltraitance des sols et des matières organiques.

Un sol compacté, asphyxié, en anaérobiose, c'est-à-dire un sol mort, produit des hydrocarbures et du méthane, gaz à effet de serre redoutables, beaucoup plus polluants que le simple CO2.
Les matières organiques animales ou végétales non compostées, c'est-à-dire décomposées en anaérobiose, les fumiers bruts, produisent des quantités énormes de méthane.
Les purins et les lisiers, qui sont majoritaires aujourd'hui, **produisent encore plus de méthane à la tonne que les fumiers bruts.**

Les élevages industriels, de plus en plus nombreux et importants en nombre de têtes de bétail, agissent sur deux tableaux :
- la production directe de méthane par les fermentations intestinales des animaux, particulièrement des bovins.
- la production par ces animaux de déjections qui ne sont pas compostées, mais utilisées sous forme de fumiers bruts, purins et lisiers sur des sols morts. Ce système est extrêmement grave dans la production de gaz à effet de serre.

Ne nous laissons pas impressionner par les beaux penseurs du politiquement correct, agissons en citoyen et exigeons des explications et des prises de position de la part des professionnels de l'agriculture.

DEVENONS RESPONSABLES !

Formation et vie des sols : des lichens aux fougères

Les plantes sont sorties de l'eau, il y a environ 400 millions d'années, pour coloniser la plaque terrestre entièrement rocheuse à l'origine. Cette colonisation a été très lente jusqu'à l'apparition des végétaux dits “ supérieurs ”, c'est-à-dire des végétaux vasculaires : les psilophytes, les ancêtres des prêles, lycopodes et fougères d'aujourd'hui.
Depuis la sortie de l'eau il y a 400 millions d'années, les végétaux se décomposent et laissent sur la plaque terrestre une trace appelée **matière organique** qui a beaucoup changé le paysage de notre planète.

Devenir plante terrestre pour les algues a été une tâche très difficile , en effet dans le milieu marin, les plantes sont hydratées en permanence tandis que sur la plaque terrestre il faut attendre la pluie. Être obligées d'attendre la pluie pour s'alimenter et se reproduire n'a pas permis aux premières plantes de beaucoup se développer.
Dès l'apparition des racines pour puiser l'eau dans le sol, les psilophytes vont atteindre une taille beaucoup plus grande.
Les prêles et les fougères vont devenir géantes, certaines vont culminer à trente mètres de haut et posséder un tronc de dix mètres de diamètre.
Ce grand développement va “ changer la face du monde ”.
En effet lorsqu'une fougère de cette taille meurt et se décompose, elle laisse des tonnes de matière organique sur le sol.
Une partie de cette matière organique va se fossiliser dans les couches profondes et nous donner les gisements de charbon et de pétrole. Mais la plus grande partie va se combiner avec les minéraux de la **roche mère**, avec les micro-organismes et les animaux, pour donner cette couche vivante **: le sol.**
Petit à petit ce sol va s'épaissir et devenir le lieu d'échanges gazeux et minéraux entre l'atmosphère et la roche mère.
Grâce aux bactéries aérobies du sol et aux bactéries anaérobies de la roche mère, la planète respire et transpire.

Le sol est la peau de la terre.
Si le sol meurt, la terre s'asphyxie.

Le sol est un milieu vivant d'échanges entre la roche mère et l'atmosphère

Les besoins du sol : de l'eau, de l'air et des éléments fertilisants transportés par les bactéries.

Pour vivre, le sol a besoin d'air, d'eau, d'éléments fertilisants et de réguler ces apports :

ce sont les bactéries qui assurent cette régulation.

Comment fonctionne le sol ?

Lorsqu'il pleut et que le sol est à saturation d'eau, grâce au travail des bactéries et des animaux, l'eau va percoler vers les couches profondes et alimenter les nappes phréatiques. De même, en cas de sécheresse du sol, cette eau va remonter et alimenter les plantes.
Les éléments fertilisants sont également stockés par les complexes argilo-humique et organo-minéral formés grâce à l'humus de décomposition des plantes.
Lorsque le sol est carencé en éléments simples comme le phosphore, le potassium ou le magnésium, ces éléments vont se " libérer " de la roche mère grâce à l'action des bactéries et venir alimenter ces complexes.

Sans bactéries aérobies, il n'y a plus d'échanges entre le ciel et la terre : le sol meurt.

Si la vie microbienne aérobie diminue ou disparaît, il ne peut plus y avoir d'échanges entre le ciel et la terre.
Ainsi en période pluvieuse, au lieu de s'infiltrer dans les couches profondes, l'eau se met à ruisseler à l'horizontale et va grossir les ruisseaux, les rivières, les fleuves, pour provoquer les inondations calamiteuses que nous subissons de plus en plus souvent.
En période de sécheresse, l'eau ne remonte plus pour nourrir la végétation qui se dessèche inexorablement.
De même, les éléments fertilisants ne sont plus stockés et fixés, car il n'y a plus de complexes faute d'humus. Les bactéries étant absentes, il n'y a plus de libération d'oligo-éléments : le sol est carencé.

La mort de nos sols s'annonce par un enchaînement observable.

Ce processus, enclenché par la disparition des bactéries aérobies, est jalonné par une succession d'événements auxquels l'Homme ne porte pas toujours attention ou dont il ne perçoit pas le lien existant entre ces phénomènes.

Il faut bien observer et remarquer que ces événements se succèdent toujours dans le même ordre dans l'espace et dans le temps.
Les sols commencent à perdre leur fertilité par perte de l'humus, ils se lessivent. Puis arrivent les inondations par perte de porosité des sols.
Le point le plus spectaculaire arrive lorsqu'il y a érosion, glissement de terrain, formation de canyons ou de " dos d'éléphant " : c'est la perte physique et active des sols.
Souvent, se rajoutent aux érosions par l'eau, l'action des vents de poussière : c'est l'érosion éolienne.

La mort définitive des sols se traduit par la désertification irréversible.

Où en êtes-vous dans votre région ?

Vous pouvez, grâce à l'observation de ce processus, connaître la partie immergée de l'iceberg et évaluer l'état des sols de votre région.
Cette échelle progressive d'installation et d'aggravation des désordres permet de mesurer l'état dans lequel se trouve la planète.

1 – **La perte de porosité des sols :** l'INRA nous a informés dans le courant de l'année 2007 que 71% des sols agricoles français ont perdu leur porosité.

2 – **Le lessivage des sols, la disparition des complexes argilo-humique ou organo-minéral**. C'est ce problème spécifique qui fait utiliser des doses croissantes de fertilisants minéraux solubles et polluants, voire explosifs, comme le nitrate d'ammonium. La prolifération des algues vertes sur les côtes bretonnes est une des conséquences de ces lessivages.

3 – **Les érosions** du Moyen-âge qui ont provoqué la formation des " dos d'éléphant " du sud de la France avaient les mêmes origines que les érosions actuelles : destruction des forêts, déboisements inconsidérés, surexploitations céréalières, surpâturages.

4 – **L'accentuation de la fréquence et de la gravité des inondations** devrait être un puissant signal d'alarme du dysfonctionnement des sols.

5 – **La prochaine étape est l'accentuation des érosions, des glissements de terrain**, des effondrements routiers ou d'habitations. Ces phénomènes sont déjà très présents et très actifs dans le centre et le sud de l'Espagne.

6 - Attendrons-nous la **désertification** totale et toutes ses conséquences pour réagir et agir avec bon sens ?

DESCRIPTION DES FACTEURS INFLUENTS SUR LA VIE MICROBIENNE AÉROBIE OU ANAÉROBIE.

En agriculture, un certain nombre de facteurs géologiques, climatiques et surtout les pratiques agricoles, vont influencer la qualité et la vitalité de la vie microbienne aérobie. Certains facteurs peuvent la faire disparaître. Nous allons analyser les conséquences de la variation de quelques facteurs clés.

Ce chapitre a pour objectif, de vous aider à comprendre et à utiliser le tableau des " **Conditions de levée de dormance des principales plantes bio-indicatrices** ". Il explique les différents facteurs influençant la vie des sols et fait référence aux termes contenus dans les colonnes du tableau de cet ouvrage complémentaire à l' Encyclopédie des plantes bio-indicatrices.

CF

CF est l'abréviation de **C**oefficient de **F**ixation. Le **CF** correspond à la capacité de stockage du sol en éléments fertilisants et en eau. Il est proportionnel à la quantité et à la qualité des argiles, des limons et de l'humus. Si un ou plusieurs de ces éléments sont déficients ou absents, il ne peut plus y avoir de fixation dans le sol par absence de complexe argilo-humique ou organo-minéral, particulièrement lorsque la vie microbienne aérobie est faible ou absente.
Les déficiences de CF se traduisent par la levée de dormance de ***Achillea millefolium, Aira caryophyllea, Aira praecox, Ambrosia artemisaefolia, Erophila verna, Mibora minima, Sedum sp, Vulpia sp.***



Achillea millefolium



Achillea millefolium

LE REMÈDE :

Renforcer le complexe organo-minéral ou le complexe argilo-humique en apportant de très bons composts équilibrés C/N en quantité modérée (3 à 5 tonnes par ha et par an).
Si le sol est compacté, relancer la vie microbienne aérobie par un décompactage léger avec un outil de type " actisol " à 15 – 20 cm de profondeur, jamais plus profond.

Bases

La richesse du sol en bases, particulièrement Ca, K et Mg, va influencer l'activité des bactéries aérobies. Elles ont un maximum de vitalité et d'activité à 6,5 de pH et lorsqu'elles disposent de quantité de bases équilibrées. Si le pH monte ou descend, l'activité microbienne aérobie diminue. Lorsque le sol est carencé en bases, elle diminue également. Lorsqu'il y a excès de bases dans le sol, elle disparaît.


Centaurea cyanus - Papaver rhoeas

Les sols riches en bases sont généralement très riches en crucifères et en légumineuses : *Capsella bursa-pastoris, Medicago arabica, Raphanus raphanistrum, Vicia sativa, Vicia sepium, Centaurea cyanus, Papaver rhoeas.*


Raphanus raphanistrum


Acer campestre

Dans les haies et petits bois entourant vos parcelles riches en bases, vous trouverez : ***Acer campestre, Cornus sanguinea, Crataegus laevigata, Helleborus foetidus, etc...***

Attention !
Le pH du sol varie suivant les heures de la journée, suivant les saisons et également sur de plus longues durées par rapport aux cycles climatiques selon qu'ils sont froids et humides ou chauds et secs.

Un sol peut paraître acide avec un pH de 5,5 et être très riche en bases. Dans les arènes granitiques ou schisteuses qui contiennent des micas, nous aurons des sols très riches en K et Mg. Si nous apportons sur ces sols un amendement contenant des bases nous allons perturber la vie microbienne. Sur les sols riches en bases il faut prendre des précautions pour effectuer des amendements basiques particulièrement des amendements calciques.

LE REMÈDE :

Dans les sols riches en bases, même s'ils ont un pH inférieur à 6, il faut prendre des précautions pour apporter des amendements calciques. Il faut réclamer à votre fournisseur l'étiquette du produit, car les multiples formes des amendements calciques sont toujours présentées sous le nom abusif de " chaux ".

Sur les terrains riches en bases il ne faut en aucun cas apporter de chaux vive ou de chaux éteinte.

Préférer impérativement les calcaires crus broyés grossièrement et vendus sous l'étiquette de " carbonate de calcium ". Refuser les carbonates de calcium broyés finement.

Les épandre à la dose maximale d'une tonne par ha.
De même pour les amendements d'origine marine de type lithothamne ou maërl, vous devez exiger des broyages grossiers et refuser les broyages fins et les " semoulettes ".
Les épandre à la dose maximale d'une tonne par ha.
L'épandage des sables fins, ou sables à maçonner (0,1 à 0,5 de granulométrie), issus de carrière calcaire bien sûr, est l'amendement calcique idéal avec un effet durable et non perturbant pour la vie microbienne du sol, à la dose maximale d'une tonne par ha. De plus, en ces temps difficiles, c'est la forme la plus intéressante du point de vue économique.

Ca

Ca est le sigle du calcium.

Le signe " + " dans cette colonne signifie la présence de calcaire actif dans le sol et généralement d'un pH élevé, c'est-à-dire supérieur à 7. Ce type de sol provoquera la levée de dormance des espèces dites calcicoles :





Picris echioides, Picris hieracioides, Plantago media, Reseda lutea, Sinapis arvensis, etc…

LE REMÈDE :

Dans les sols riches en calcaire actif et à pH supérieur à 7, il faut proscrire tout amendement calcique. Il faut également éviter les fumiers et composts de mouton car ils sont alcalinisants et riches en potasse qui est une base.
Dans les sols à pH élevé, le phosphore est souvent bloqué par déficience de la vie microbienne aérobie. Ils seront améliorés par des engrais verts de Moutarde ou des cultures de Luzerne. Toutes les crucifères sont amélioratrices de ce type de sols.



Le signe "--" dans cette colonne signifie que votre sol est en cours de décalcification, elle provoquera la levée de dormance de ***Bellis perennis, Salvia pratensis...***



Votre sol peut également être naturellement carencé en calcium et lèvera la dormance de ***Corynephorus canescens, Spergula arvensis, Calluna vulgaris, Betula alba, Betula pendula, etc…***

LE REMÈDE :

Dans les sols carencés en calcaire, il faut apporter des amendements calciques en prenant les précautions décrites dans le chapitre " Bases " !

Air

Les bactéries aérobies ont besoin de l'oxygène de l'air pour vivre. La battance des sols limoneux et les compactages par les machines trop lourdes ou le sur-pâturage, en chassant l'air du sol, mettent les bactéries aérobies en danger d'asphyxie.


Capsella bursa-pastoris


Conyza canadensis

La battance lève la dormance des ***Conyza canadensis, Conyza sumatrensis, Erigeron annuus, etc...***
Les compactages par les machines trop lourdes lèvent la dormance de ***Rumex pulcher, Plantago major, Capsella bursa-pastoris, Crepis foetida, Crepis setosa, Convolvulus arvensis, Taraxacum officinale, etc...***


Rumex pulcher

LE REMÈDE :

Pour éviter la battance des sols limoneux, il faut éviter les préparations de sol affinant trop la terre. La meilleure solution pour les sols limoneux est de supprimer les labours.
Les labours sont toujours très destructurants pour le sol , la pratique du " sans labour " évite ces inconvénients.
Si le sol est compacté, relancer la vie microbienne aérobie par un décompactage léger avec un outil de type " actisol " à 15 – 20 cm de profondeur, jamais plus profond.
L'apport de très bon compost riche en humus est également un élément structurant du sol à la dose maximum de 1-3 tonnes par ha.

Eau

Les excès d'eau vont chasser l'air du sol et provoquer la disparition des bactéries aérobies du sol. Le remplacement des bactéries aérobies par les bactéries anaérobies va également provoquer des hydromorphismes avec destructuration des argiles, des libérations d'Al+++, Fe+++, et la production de nitrites.

Il existe deux types d'hydromorphisme, les hydromorphismes naturels ou géologiques et les hydromorphismes induits par les pratiques agricoles.
Les hydromorphismes géologiques et naturels des zones humides, marais et tourbières lèvent la dormance de ***Juncus sp, Epilobium sp, Pulicaria sp, Aconitum***

napellus, Filipendula ulmaria, Lotus pedunculatus, Carex acuta, Carex acutiformis, Scirpus sylvaticus, etc...

Les hydromorphismes induits par les pratiques humaines :


Juncus effusus

déstructuration de sols, surpâturage par temps de pluie, travail du sol par temps de pluie, excès de matière organique animale, épandage de lisiers, tassement du sol par les machines et par temps de pluie, se traduisent par la levée de dormance de : ***Ranunculus repens, Ranunculus sardous, Agrostis stolonifera, Alopecurus myosuroides, Rumex obtusifolius, Plantago major, Rumex pseudalpinus, Ranunculus aconitifolius, Veratrum album.***


Filipendula ulmaria


Veratrum album

Les excès d'irrigations vont également provoquer des anaérobioses et des salinisations de sol qui lèveront la dormance de ***Datura stramonium, Abutilon theophrastii, Cyperus rotundus, Artemisia verliotorum, Beta maritima, Salsola kali, etc...***


Plantago major

LE REMÈDE :

Ne pas travailler les sols humides, ne pas travailler les sols par temps de pluie, ne pas faire de pâturage par temps de pluie pour éviter les déstructurations et les anaérobioses.

Ne pas épandre de lisiers, toujours composter la matière organique animale avant son utilisation.

Ne pas dépasser par ha et par an la dose de 5 tonnes de compost sur cultures et 3 tonnes dans les prairies de fauche. Ne jamais épandre de matière organique animale sur les prairies pâturées.

Ne jamais faire pâturer les prairies humides, para tourbeuses ou marécageuses. Préférer la fauche tardive lorsque le sol est bien ressuyé, c'est le seul moyen d'améliorer la qualité du fourrage et la productivité de ce type de parcelles.

Éviter les irrigations par temps chaud et par aspersion, limiter les quantités d'eau apportées et préférer les gouttes à gouttes enterrés pour éviter les évaporations.

Le mulching au Bois Raméal Fragmenté (BRF) est le meilleur moyen de supprimer les irrigations, particulièrement en zones chaudes et sèches.

MO (C)

Ce sigle signifie Matière Organique végétale riche en Carbone.
Cette matière organique a la particularité d'être transformée en humus par les bactéries aérobies si celles-ci disposent de nitrates. En l'absence de nitrates, les bactéries aérobies seront remplacées par les bactéries anaérobies qui vont fossiliser cette matière organique, c'est-à-dire la rendre non biodégradable et non transformable en humus.


Veronica chamaedrys

La richesse du sol en matière organique végétale lève la dormance des espèces préforestières ou forestières : ***Achillea millefolium, Veronica hederaefolia, Veronica chamaedrys, Festuca rubra, Pteridium aquilinum, Rubus sp, Rosa sp, Crataegus sp, Prunus spinosa, Cornus sanguinea, etc...***

LE REMÈDE :

Il faut équilibrer la matière organique végétale carbonée produite en permanence par la nature par des apports de matière organique animale riche en azote de manière à équilibrer C/N : 5 tonnes de compost par ha et par an sur cultures, 3 tonnes par ha et par an sur les prairies de fauche.

Attention !

Ne jamais épandre de matière organique animale sur les prairies pâturées.

MO (N)

Ce sigle représente la présence (+) ou la carence (--) de Matière Organique riche en azote et en nitrates.
La richesse ou l'excès de nitrates se traduit par la levée de dormance des espèces nitratophiles :


Convolvulus arvensis

Convolvulus arvensis, Veronica persica, Geranium dissectum, Chenopodium album, Lamium purpureum, Bromus hordeaceus, Cynosurus cristatus, etc...


Chenopodium album

LE REMÈDE :

Lorsque le sol est engorgé en nitrates, il faut supprimer les apports et particulièrement ne jamais épandre de lisiers ou de nitrates d'ammonium.
Amender avec des composts équilibrés C/N, très mûrs, de façon à améliorer la teneur du sol en humus et favoriser les complexes organo-minéral et argilo-humique.

Les carences en nitrates se traduisent par la levée de dormance des espèces du carbone [voir paragraphe MO (C)], et par les espèces d'affaiblissement du CF par carence en humus :


Luzula campestris

Achillea millefolium, Festuca rubra, Luzula campestris, Carex caryophyllea, Geranium molle, Brachypodium pinnatum, Bromus erectus, Erophilla verna, Hypochaeris radicata, Hypochaeris glabra, Rumex acetosella, Cynodon dactylon, Mibora minima, etc.


Festuca rubra

Nitrite

Dans cette colonne sont signalées les espèces qui indiquent la présence de nitrites par le signe " + ". Nous pouvons distinguer les nitrites d'origine naturelle des zones humides, marécages et tourbières sous le sigle +G et les nitrites ayant pour origine les hydromorphismes induits par les pratiques agricoles sous le sigle +P.
Les nitrites sont produits lorsque le sol est en anaérobiose totale, par l'aggravation des hydromorphismes, et lèvent la dormance de :


Rumex crispus

Geranium rotundifolium, Rumex crispus, Rumex obtusifolius, Ranunculus sardous, Ranunculus sceleratus, Agrostis stolonifera, Calystegia sepium, Cirsium palustre, Rumex pseudalpinus, Veratrum album, Ranunculus aconitifolius, etc....


Geranium rotundifolium

LE REMÈDE :

En présence de nitrites il faut relancer la vie microbienne aérobie du sol. Supprimer tout apport de matière organique animale. Les lisiers particulièrement sont à proscrire.

Si les nitrites apparaissent sur une parcelle pâturée, arrêter le pâturage et passer à la prairie de fauche pendant plusieurs années.

Si besoin est, aérer le sol par des décompactages (voir paragraphe " Air ").

Les semelles de labour et asphyxies

Dans les colonnes de commentaires, vous allez parfois rencontrer la problématique " semelle de labour " et " asphyxie " : ces phénomènes sont également responsables de la perte de porosité des sols et de la disparition de la vie bactérienne aérobie.

Les semelles de labour sont provoquées par l'enfouissement de matières organiques, pailles, herbes, engrais verts, fumiers, composts, au fond de la raie de labour ou au fond du bêchage pour les jardins familiaux. Ces matières organiques se trouvent en anaérobiose totale et créent une sorte d'écran qui supprime toute possibilité d'échanges entre l'atmosphère et la roche mère et cela provoque à la longue la mort des sols. Il est d'ailleurs très facile de repérer ce phénomène sur vos parcelles, arrachez les plantes présentes et examinez les racines. Si elles sont droites, tout va bien, si elles sont courbées et se mettent à l'horizontale au lieu de plonger, vous avez des anaérobioses ou des semelles de labour.

LE REMÈDE :

Il est toujours plus facile de prévenir que de guérir. Ne jamais enfouir de matière organique en profondeur est la meilleure prévention.
Lorsque vous avez des matières organiques sur vos parcelles, quelles qu'elles soient : pailles, mauvaises herbes, fumiers, composts, engrais verts, vous devez impérativement les détruire et les incorporer dans les cinq centimètres de surface, un mois avant le labour ou le bêchage.
Pour éviter les semelles de labour, il faut également proscrire l'emploi de tout appareil rotatif (rotavator, herses rotatives, etc...) à plus de cinq centimètres de profondeur. L'emploi d'un appareil rotatif devra être suivi d'un décompacteur type " actisol ".

Un conseil aux jardiniers amateurs :

Beaucoup de jardiniers emploient le motoculteur à fraises pour nettoyer et préparer leurs sols de jardin. Cet appareil provoque toujours une semelle de labour, car il est rotatif. Il faut donc préparer le sol uniquement en surface avec les fraises, faire très attention de fraiser uniquement les cinq centimètres supérieurs, ce qui aura pour effet de détruire les herbes, les engrais verts et d'incorporer les fumiers et composts.
Ensuite vous pourrez ameublir en profondeur et " casser " la semelle de labour à la grelinette. De cette façon, vous éviterez la levée des espèces classiques indésirables dans les jardins : ***Potentilla reptans, Ranunculus repens et Convolvulus arvensis.***


Potentilla reptans


Convolvulus arvensis

L'agriculture française peut se diviser en quatre grands systèmes intimement liés à la gestion des matières organiques, particulièrement de la matière organique végétale carbonée. Quelle que soit la production agricole, prairies, céréales, vignes, vergers, maraîchages, etc, vous produisez et disposez de matière organique végétale carbonée.
Pour se transformer en humus ou se minéraliser et se nitrifier, cette matière organique doit être transformée par les bactéries aérobies du sol. Celles-ci, pour effectuer un travail efficace doivent disposer de nitrates et de potasse. Si les bactéries aérobies ne disposent pas de nitrates pour transformer la matière organique végétale carbonée, elles cèdent la place aux bactéries anaérobies qui vont fossiliser cette matière organique. Tout d'abord, elle va devenir archaïque, puis fossile, c'est-à-dire non biodégradable. L'état fossile est irréversible ; dans plusieurs millions d'années, votre matière organique sera toujours dans le même état, elle est définitivement perdue en ce qui concerne sa transformation en humus et son action sur la vie aérobie du sol.

1 – Premier grand système français :

C'est le système le plus extensif, qui consiste à ne faire aucun apport d'amendements azotés ou potassiques. Vous fossilisez votre matière organique végétale qui deviendra non mobilisable, ni minéralisable : **la perte de fertilité du sol est évidente.**
Le coefficient de fixation s'effondre et le potentiel de production agricole diminue.



Rumex acetosella

Cet état se manifeste par la levée de dormance des espèces préforestières ou forestières liées au taux de carbone du sol : ***Veronica hederaefolia, Veronica chamaedrys, Festuca rubra, Carex caryophyllea, Luzula campestris, Pteridium aquilinum***, tout le genre ***Rubus***, le genre ***Rosa***, tous les arbustes en général. C'est l'évolution vers la forêt. Il se manifeste également par la levée de dormance des espèces liées aux carences d'azote et aux carences d'humus : le genre ***Rhinanthus, Rumex acetosella, Cynodon dactylon, le genre Oxalis, Portulaca oleracea, etc***. Les espèces significatives des pertes de calcium ou des états de décalcification lèvent fréquemment dans ce type de sol : ***Bellis perennis, Spergula arvensis, Salvia pratensis, Calluna vulgaris, etc.***


Veronica chamaedrys


Rhinanthus angustifolius

2 – Deuxième grand système français :

C'est le système des grandes plaines céréalières, Beauce, Brie, Champagne, Berry, etc… Il consiste à apporter des amendements azotés et potassiques massifs. Nous retrouvons ce système aussi bien dans les fermes conventionnelles avec des apports massifs de nitrates d'ammonium, que dans les fermes en agriculture biologique avec l'alternance Blé-Luzerne.



Dans ce système, on accélère la transformation de la matière organique végétale par les apports de nitrates chimiques ou par les apports azotés de la Luzerne. Ne pas oublier que la Luzerne fixe entre 600 kg et 800 kg d'azote par ha et par an. C'est le système le plus productif par lequel on a atteint à la fin du XXème siècle des productions records aussi bien en chimie qu'en agriculture biologique. Cette méthode est à l'origine du " Club des 100 quintaux ".

Ce système va droit dans le mur en raison de son hyper-efficacité et de son hyper-performance.

La minéralisation annuelle de matière organique est supérieure à la production naturelle. Le capital " Matière Organique " du sol s'épuise petit à petit, année après année et on arrive à la consommation et à la perte totale de la matière organique du sol.
Un sol sans matière organique meurt, la vie microbienne aérobie disparaît, les argiles se pulvérisent, c'est ce que l'on appelle la désertification au sens premier et scientifique du terme. Il faut prendre conscience que ce phénomène n'est plus une simple hypothèse aléatoire, mais est déjà en formation et devient actif chez nous. Cela n'arrive pas qu'aux autres quoi qu'on en dise ou qu'on essaye de nous faire croire officiellement.

Les plantes qui jalonnent la désertification apparaissent souvent dans le même ordre, tout d'abord une levée de ***Myosotis arvensis***, puis de ***Rumex acetosella***, ***Cynodon dactylon*** et enfin d'***Ambrosia artemisaefolia***.


Rumex acetosella

Souvent nous constatons une nette diminution de levée des plantes adventices même en agriculture biologique. Et cette absence de levée est souvent considérée par l'agriculteur comme un indice de réussite de ses pratiques agricoles au lieu de la considérer comme une alarme et le symptôme de la désertification rampante.


Ambrosia artemisaefolia

La disparition des " mauvaises " herbes que ce soit en agriculture chimique ou biologique est un signal d'alarme grave de début de désertification.

Lorsque la biodiversité diminue le désert n'est pas loin.

3 – Troisième grand système français :

Ce système correspond à la véritable " Agriculture durable ".



Par cette méthode, on équilibre le rapport C/N du sol par des apports raisonnables de matière organique animale riche en azote et en potasse sur la matière organique végétale carbonée produite naturellement.

C'est le système rencontré dans des fermes de polyculture-élevage ou dans les grandes fermes céréalières avant 1973 où, sur chaque ferme, on avait un atelier d'engraissement de bovins, et le fumier était restitué aux parcelles de céréales.

Ce système n'est pas le plus performant, il ne permet pas d'atteindre des records de rendement, mais **c'est " le système durable " et le seul système durable.**

Plusieurs espèces sont là pour nous confirmer l'état d'équilibre du sol et lèvent leur



Trisetum flavescens



Medicago arabica



Rumex acetosa

dormance : ***Rumex acetosa, Trisetum flavescens, Lotus corniculatus, Cynosurus cristatus, Stellaria media, Geranium colombinum, Festuca pratensis, Medicago arabica, etc.***

L'équilibre entre matières organiques végétales et matières organiques animales est nécessaire pour obtenir un humus stable et une bonne vie microbienne des sols. Cet équilibre est garant de la continuité de la biodiversité et de la fertilité des sols.

4 – Quatrième grand système français :



C'est le tout animal, rencontré en montagne, rarement en plaine, où toute la surface est consacrée au pâturage bovin. On le rencontre fréquemment en production laitière, particulièrement en production de fromages A.O.C.
Ce système est très dégradant pour les sols, car il y a excès de matière organique animale et particulièrement de nitrates, nitrites et potasse. Ce système est encore aggravé par les températures froides d'hiver (Est de la France, montagnes, etc…). Il est également aggravé lorsque l'on passe d'un épandage de compost à un épandage de fumier brut. Il est particulièrement pénalisant pour les sols en cas d'épandage de purins et de lisiers.
Lorsque le sol est saturé ou largement excédentaire en potasse, nitrates et nitrites, la vie bactérienne aérobie disparaît. Elle est remplacée par la prolifération des bactéries anaérobies, annonciatrices des putréfactions ou des fossilisations.

Même sans excès important d'eau, le sol devient hydromorphe avec formation de gley ou pseudogley, production de nitrites, libération d'aluminium (Al+++), transformation du fer ferreux en fer ferrique (Fe+++).
Ces sols sont largement responsables de l'accroissement des maladies de dégénérescences nerveuses, animales ou humaines.


Formation de gley

Des espèces souvent considérées comme indésirables, voire comme des pestes agricoles lèvent leur dormance dans ce type de sol pour le soigner et corriger nos erreurs : ***Rumex crispus, Rumex obtusifolius, Rumex pseudalpinus, Veratrum album, tout le genre Cirsium, particulièrement Cirsium arvense, tout le genre Carduus, Ranunculus sardous, Ranunculus repens, Ranunculus aconitifolius, etc…***


Veratrum album


Cirsium arvense


Rumex cripus

Dans ce chapitre, les grands biotopes naturels sont décrits dans le sens de la colonisation et de l'évolution des algues, depuis la sortie de l'eau, il y a 400 millions d'années.
Ils sont décrits d'abord par rapport à la colonisation des lacs, étangs, fleuves et rivières, puis dans une deuxième partie, à partir des sables, des limons et des plaques rocheuses, jusqu'à la forme la plus évoluée de colonisation, le stade apparent d'équilibre nommé climax, l'état le plus avancé étant la forêt.
Dans un troisième temps sont décrits les étages montagnards et alpins, de la plaine aux neiges éternelles.

Les espèces citées sont celles qui permettent d'identifier le biotope, elles sont caractéristiques de celui-ci, bio-indicatrices de la vitalité du biotope et particulièrement de sa bonne santé. Elles sont facilement observables et reconnaissables, ce ne sont pas forcément les plus caractéristiques en phytosociologie.

A - Évolution à partir des rivières, fleuves, lacs et étangs :

Depuis 400 millions d'années, la nature comble les lacs et étangs de façon à les mettre " hors d'eau " et permettre à la forêt de s'installer. Les barrages et les pollutions aquatiques peuvent nuire considérablement à ces flores spécifiques.



Groupements aquatiques des eaux stagnantes permanentes :

Les petits plans d'eau, refuges d'espèces rares ou protégées, sont fréquemment remblayés et comblés pour agrandir des parkings, des parcelles agricoles, etc., toutes sortes de non-sens significatifs de la folie de la croissance permanente. Lorsqu'ils sont comblés par des ordures ménagères ou industrielles comme dans la vallée de la Saône au sud de Chalon sur Saône, non seulement une plante rare et protégée, d'importance patrimoniale européenne : ***Marsilea quadrifolia*** va disparaître, mais la nappe phréatique va être polluée et provoquer l'extinction d'autres espèces rares et protégées sensibles comme ***Nymphoides peltata*** et ***Stratiotes aloides*** dans les plans d'eau, parfois éloignés, mais en communication avec la nappe.


Menyanthes trifolidta

Marsilea quadrifolia, Stratiotes aloides, Hottonia palustris, Nuphar pumilum, Potamogeton sp, Myriophyllum sp, Ceratophyllum sp, Najas minor, Najas marina, Vallisneria spiralis, Sagittaria sagittifolia Alisma plantago, Luronium natans, Alisma graminea,


Alisma plantago

Caldessia parnassifolia, Baldellia ranunculoides, Hydrocharis morsus-ranae, Nymphoides peltata, Menyanthes trifoliata, Butomus umbellatus, Utricularia sp, etc…


Menyanthes trifoliata

Les plans d'eau oligotrophes :

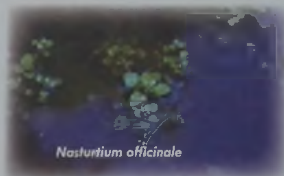

Lac de Maclu, Jura

Ils sont caractérisés par des eaux très pures contenant peu ou pas de matière organique, pas de nitrates ni de phosphates. Elles sont souvent alcalines et peuplées par des espèces caractéristiques comme les ***Chara sp*** et les ***Nitella sp***, deux genres intermédiaires entre les algues et les plantes vasculaires.

Les espèces de ces deux genres sont très fragiles et disparaissent lors de l'eutrophi-

sation de ces eaux. Les characées ne supportent pas des doses de phosphates de 0,02 mg par litre. Ces milieux sont en voie de disparition.

***Helosciadium nodiflorum, Nasturtium officinale, Chara* sp, *Nitella* sp...**


Nasturtium officinale

Les plans d'eau eutrophes :

Ce sont les plans d'eau riches en éléments minéraux et en matière organique, à végétation abondante, parfois luxuriante. Ils peuvent être très vite " asphyxiés " si cette prolifération végétale se fait trop rapidement. Actuellement beaucoup de plans d'eau naturellement eutrophes deviennent asphyxiés, et meurent par les apports urbains et domestiques de polluants naturels ou chimiques.


Lemna minor

De nombreuses espèces de ***Potamogeton* sp, *Najas* sp, *Myriophyllum* sp, *Ceratophyllum* sp, *Zanichellia* sp,** disparaissent sous la pression de ces pollutions organiques ou chimiques.


Potamogeton fluitans

Les eaux courantes, ruisseaux, rivières, fleuves :

Les eaux courantes des fleuves et rivières sont totalement tributaires de leur régime hydrique et de la qualité des eaux. Les multiples barrages installés depuis 1950 et les pollutions agricoles, domestiques ou industrielles, ont considérablement fait diminuer la biodiversité de ces milieux. Ils ont également été victimes des endiguements et " aménagements ", particulièrement les fleuves


Ranunculus fluitans

et rivières du bassin du Rhône et de la Loire.

Helosciadium nodiflorum, Helosciadium repens, Ranunculus fluitans, Potamogeton nodosus, Ranunculus penicillatus, etc…

Sables et limons humides des plans d'eau à niveau variable et des mares temporaires :

Ces milieux sont directement victimes des pollutions agricoles aux pesticides et des aménagements touristiques.

Ranunculus ophioglossifolius, Littorella lacustris, Hypericum helodes, Scirpus fluitans, Apium inundatum, Elatine hexandra, Elatine triandra, Pulicaria vulgaris, Myriophyllum verticillatum, Pilularia globulifera, Damasonium alisma, Potentilla supina, Cyperus fuscus, Limosella aquatica, Ranunculus nodiflorus, Ophioglossum sp, Sedum villosum, Myosurus minimus, etc…





Littorella lacustris



Cyperus fuscus

Végétation haute des grèves alluviales et des bras morts :

Cette végétation très riche en espèces rares et en danger d'extinction, est menacée par la pollution des rivières et l'implantation des espèces exogènes envahissantes, les pestes végétales telle **Reynoutria japonica.**



Reynoutria japonica

Bidens cernua, Bidens radiata, Chenopodium rubrum, Brassica nigra, Carex bohemica, Crypsis alopecuroides, Damasonium alisma, Leersia oryzoides, Potentilla supina, Ranunculus sceleratus, Rumex maritimus, Schoenoplectus supinus, Polygonum mite, etc…



Chenopodium rubrum

Bords des eaux, zones marécageuses, cariçaies, zones humides :

Les zones humides sont devenues “ peau de chagrin ”, grignotées dans tous les sens, par les drainages agricoles, par la mise en cultures de maïs, par les aménagements routiers et urbains, particulièrement les Z.I.P, Z.A.C, Z.U.P qui sont toutes construites sur ce type de milieu. Elles sont également victimes des aménagements touristiques.



Cyperus pseudo-cyperus



Dactylhoriza incarnata

Typha minima, Hydrocotyle vulgaris, Lysimachia thyrsiflora, Hippuris vulgaris, Carex diandra, Carex limosa, Carex mairii, Cyperus longus, Cyperus fuscus, Pycreus flavescens, Dactylorhiza incarnata, Serratula tinctoria, Erica tetralix, Genista anglica, Scorzonera humilis, Lotus pedunculatus, Viola palustris, Pinguicula sp, Samolus valerandi, Drosera rotundifolia, Primula farinosa, Anagallis tenella, etc…

Sources et ruisselets, rochers humides et suintants, platières :

Ces groupements relictuels disparaissent très vite lors des aménagements routiers, forestiers, lors des travaux d'aménagement des captages de sources, rectification des ruisseaux, rectification des fossés de drainages. De nombreuses espèces des sources et ruisselets sont en nette régression. Les " platières " du bassin parisien sont menacées par les pollutions agricoles aux pesticides et par le tourisme.



Caltha palustris



Chrysosplenium alternifolium



Pinguicula vulgaris

Chrysosplenium oppositifolium, Chrysosplenium alternifolium, Montia fontana, Ranunculus hederaceus, Catabrosa aquatica, Cicendia filiformis, Limosella aquatica, Juncus capitatus, Pycreus flavescens, Ophioglossum sp, Ranunculus nodiflorus, Crassula vaillantii, Pinguicula sp, Anagallis tenella, etc...

Vallées alluviales :

Les prairies naturelles permanentes des grandes vallées alluviales sont particulièrement riches en espèces patrimoniales, protégées, rares ou menacées. La transformation de ces milieux naturellement riches, en désert de maïs, menace gravement la biodiversité et la qualité des eaux, polluées par les pesticides.



Dactylorhiza incarnata


Trifolium subterraneum


Althaea officinalis

Gratiola officinalis, Althaea officinalis, Thalictrum flavum, Oenanthe fistulosa, Oenanthe silaifolia, Hordeum secalinum, Allium angulosum, Ophioglossum vulgatum, Orchis laxiflora, Carex melanostachya, Fritillaria meleagris, Senecio paludosus, Senecio aquaticus, Viola elatior, Salix repens, Cyperus esculentus, Trifolium subterraneum, Euphorbia palustris, Pulicaria vulgaris, etc…

Marais tourbeux et tourbières :

Les tourbières ont perdu une grande partie de leur surface depuis 1950 par la surexploitation de la tourbe. Plus que l'extraction de la tourbe, c'est le drainage des tourbières qui a fait le plus de dégâts en empêchant leur reconstitution après l'exploitation comme à Allanche dans le Cantal.


Eriophorum vaginatum


Ligularia sibirica


Drosera rotundifolia


Gentiana pneumonanthe

Ligularia sibirica, Dianthus superbus, Drosera sp, Vaccinium vitis-idaea, Andromeda polifolia, Vaccinium oxycoccos, Eriophorum sp, Sphagnum sp, Polytrichum commune, Lycopodiella inundata, Lycopodium annotinum, Aconitum napellus, Gentiana pneumonanthe, Dianthus superbus, Myrica gale, Erica tetralix, Erica ciliaris, Rhynchospora alba, Rhynchospora fusca, etc…

Prairies humides et paratourbeuses :

Ces prairies remarquables par la richesse de leur flore ont presque toutes disparu du fait des drainages agricoles et du surpâturage par les bovins et les ovins. Il faut absolument préserver le peu de surface qui subsiste en France. On y trouve de nombreuses espèces rares ou protégées.

Drosera rotundifolia, Walhenbergia hederacea, Carex panicea, Lotus pedunculatus, Dactylorhiza maculata, Dactylorhiza majalis, Dactylorhiza incarnata, Primula farinosa, Carum verticillatum, Arnica montana, Danthonia decumbens, Genista anglica, Gentiana pneumonanthe, Pedicularis sylvatica, Polygala serpyllifolia, etc...


Dactylorhiza maculata


Pedicularis sylvatica


Walhenbergia hederacea


Arnica montana

Ces prairies ne doivent en aucun cas être drainées ou pâturées. On doit simplement y pratiquer la fauche tardive et y récolter un très bon fourrage, très aromatique pour la production de fromages A.O.C.

Mégaphorbiaies, zones engorgées à hautes herbes :


Filipendula ulmaria

Ces zones humides sont également en nette diminution du fait des enrésinements et de l'installation des infrastructures touristiques en montagne. Il ne faut ni drainer ni enrésiner les mégaphorbiaies restantes.

Mulgedium alpinum, Mulgedium plumieri, Doronicum austriacum, Scrophularia umbrosa, Thalictrum sp, Geranium phaeum, Senecio cacaliaster, Peucedanum carvifolia, Senecio helenitis, etc...


Senecio cacaliaster


Mulgedium alpinum


Geranium phaeum

Milieux forestiers – forêts riveraines, ripisylves, forêts de ravin :



De tous les milieux naturels, les milieux forestiers sont mieux conservés que les milieux ouverts. Toutefois, les aménagements des fleuves et rivières ainsi que les enrésinements sont un danger permanent pour le maintien de la biodiversité des forêts riveraines et alluviales ou des forêts de ravin.


Galanthus nivalis


Equisetum hiemale


Scilla lilio-hyacinthus

Scilla lilio-hyacinthus, Lunaria rediviva, Hesperis matronalis, Tilia cordata, Tilia platyphyllos, Stellaria nemorum, Ulmus glabra, Anemone ranunculoides, Chrysosplenium oppositifolium, Galanthus nivalis, Equisetum hiemale, Gagea lutea, Lathraea clandestina, etc...

Forêts humides, saulaies, forêts intermédiaires :

La forêt intermédiaire est caractérisée par l'abondance des lianes et plantes grimpantes. L'espèce caractéristique de ces forêts : ***Vitis vinifera subsp sylvestris*, la Vigne sauvage**, est au bord de l'extinction en France.


Salix alba


Aegopodium podagraria


Crepis paludosa

Calamagrostis epigeios, Calamagrostis arundinacea, Crepis paludosa, Polygonatum verticillatum, Cirsium oleraceum, Aegopodium podagraria, Geranium phaeum, Stachys palustris, Vitis vinifera subsp sylvestris, Viola elatior, Ulmus laevis, Ribes rubrum, Molinia caerulea subsp altissima, Peucedanum gallicum, etc…

B - Évolution à partir des sables et rochers :

Les sables et limons, les dunes littorales :

Ce groupement colonise des milieux sableux ou limoneux très secs, sans argile et sans matière organique et de plus, souvent salés ou soumis à des embruns salés. Ces milieux sont très riches en espèces rares et menacées d'extinction. L'agriculture et le tourisme dégradent constamment le littoral et " rongent " inéluctablement l'aire de répartition de ces espèces.


Carex arenaria

Dianthus gallicus, Hieracium eriophorum, Carex arenaria, Ammophila arenaria, Leymus arenarius, Calystegia soldanella, Eryngium maritimum, Anthemis maritima, Ephedra distachya, Otanthus maritimus, Crucianella maritima, Cakile maritima, Honckenya peploides, etc…


Eryngium maritimum

Les sables et limons, les dunes continentales, les arènes schisteuses et granitiques :

Ce groupement colonise des milieux sableux ou limoneux très secs, sans argile et sans matière organique, parfois très riches en bases, comme les arènes schisteuses et granitiques, parfois complètement lessivés et désaturés comme les sables siliceux des dunes éoliennes intérieures.


Lichens


Corynephorus canescens

Spergularia morisonii, Spergularia pentendra, Teesdalia nudicaulis, Mibora minima, Aira praecox, Aira caryophyllea, Corynephorus canescens, Ornithopus perpusillus, Aphanes inexspectata, nombreux lichens, etc…

Les rochers, dalles rocheuses, éboulis et autres milieux caillouteux :



Les dalles rocheuses, les rochers et les éboulis sont les témoins de la “ stratégie ” mise au point par la nature pour coloniser la plaque terrestre il y a 400 millions d'années.

Ces milieux sont des reliques nécessaires pour comprendre l'évolution des sols et leur colonisation.



Ce livre grand ouvert où il suffit de lire, peut être irrémédiablement détruit par les grands travaux routiers, carrières, etc…

a - rochers, dalles et éboulis calcaires :

Ces milieux ont généralement un pH très élevé souvent supérieur à 8 ; les espèces pouvant vivre sur les roches calcaires ont acquis des formes adaptatives particulières. Les rochers et éboulis sont également très secs, et nécessitent la mise en place de stratégies de survie impressionnantes. Ces milieux sont détruits par les ouvertures de carrières ou les aménagements touristiques. L'exploitation des carrières de Cry dans

l'Yonne a fait disparaître une espèce endémique **Viola cryana. Viola hispida** de Normandie est au bord de l'extinction.





Asplenium petrarchae, Asplenium viride, Potentilla caulescens, Asplenium scolopendrium, Primula auricula, Sedum acre, Primula marginata, Saxifraga tridactylites, Teucrium montanum, Lactuca perennis, Cornus mas, Galium fleurotii, Sisymbrium supinum, Viola hispida, Bicutella sp, Cardaminopsis arenosa, etc...

b - rochers, dalles et éboulis non calcaires ou siliceux :

Comme les rochers calcaires, les rochers siliceux sont détruits par les ouvertures de carrières et les aménagements touristiques. Ces rochers généralement à pH acide à très acide sont les derniers refuges de certaines espèces acidophiles ou calcifuges.





Asplenium septentrionale, Asplenium billotii, Asplenium foreziense, Polycarpon tetraphyllum, Sedum telephium subsp maximum, Sedum hirsutum, Sedum anglicum, Sedum andegavense, Anthirrhinum latifolium, Asarina procumbens, Silene armeria, Silene viscaria, etc...

Les zones cultivées et les moissons :

Les plantes adventices des cultures également appelées plantes compagnes ou plantes messicoles, sont, pour certaines, au bord de l'extinction en raison de l'emploi des pesticides en agriculture. On ne les trouve plus que dans des zones de montagne non intensifiées ou en agriculture biologique.

Toutes les adventices des cultures de **Lin** sont éteintes en France : ***Camelina alyssum, Cuscuta epilinum, Silene cretica, Lolium remotum, etc...***



Un comble, ***Lolium temulentum*, l'ivraie** de la bible, est pratiquement éteinte et n'est maintenue que parce qu'on la cultive pour ses propriétés médicinales !
Une bonne centaine d'espèces adventices sont éteintes ou au bord de l'extinction.

Adonis sp, Centaurea cyanus, Agrostemna githago, Arnoseris minima, Linaria arvensis, Chrysanthemum segetum, Silene gallica, Ranunculus arvensis, Consolida sp, Delphinium sp , Delia segetalis, Veronica acinifolia, Myosurus minimus, Bifora testiculata, Asperula arvensis, Androsace maxima, Nigella arvensis, Camelina sativa, Tulipa sylvestris, Tulipa praecox, Tulipa oculus-solis, Gagea villosa, Physalis alkekengi, Lolium temulentum, etc...


Adonis autumnalis


Myosurus minimus


Tulipa praecox

Les prairies et pelouses sur sols siliceux et autres substrats non calcaires :

Ces prairies sont très riches en espèces patrimoniales européennes et sont de ce fait éligibles au titre des zones NATURA 2000, particulièrement les prairies de fauche. Leurs dégradations et disparitions viennent du surpâturage et du labourage pour les transformer en cultures intensives.


Narcissus pseudo-narcissus


Galium verum
Campanula rhomboidalis

Linum bienne, Jasione montana, Anthoxanthum odoratum, Narduus stricta, Arnica montana, Deschampsia flexuosa, Saxifraga granulata, Dianthus armeria, Luzula campestris, Carex caryophyllea, Agrostis canina, Narcissus pseudo-narcissus, Narcissus poeticus, Erythronium dens-canis, Polygala vulgaris, Polygala serpyllifolia, Galium verum, Orchis mascula, Orchis ustulata, Trisetum flavescens, Orchis morio, Senecio adonidifolius, Spiranthes spiralis, Antennaria dioica, Danthonia decumbens, etc...

Les prairies et pelouses sur sol calcaire profond :

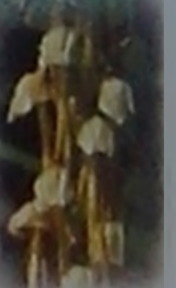
Les prairies permanentes sur substrat calcaire à sol profond correspondent au " mésobromion " de la Directive Habitat. Elles sont caractérisées par leur richesse en orchidées. Ce sont souvent les milieux prairiaux les plus en danger, car ils sont potentiellement à sols riches favorables aux cultures céréalières intensives.


Gentiana lutea

Bromus erectus, Koeleria valesiana, Pulsatilla vulgaris, Allium flavum, Galium glaucum, Filipendula vulgaris, Campanula rombhoidalis, Campanula


Pulsatilla vulgaris


Aceras antropophora



glomerata, Carlina acaulis, Carlina cynara, Carlina acanthifolia, Cirsium acaule, Gentiana lutea, Gentiana cruciata, Gentiana campestris, Ranunculus gramineus, Orobanche alba, Anthericum liliago, Odontites luteus, Linum tenuifolium, Polygala calcarea et de nombreuses orchidées : Orchis sp, Ophrys sp, Traunsteineira globosa, Aceras anthropophora, etc…

Les prairies et pelouses sur sol calcaire peu profond :

A pH élevé, ces pelouses et prairies sont peuplées par des espèces spécialisées résistantes au calcium ou au magnésium. Ce sont presque toujours des espèces patrimoniales protégées, rares ou menacées. Elles sont menacées par le surpâturage, particulièrement le surpâturage ovin. D'ailleurs, ce sont presque toujours des parcours ovins qui sont pratiqués sur ce type de sol. Un des grands dangers pour ces prairies riches est l'enrésinement en **Pins sylvestre** ou en **Pins d'Autriche** comme il est pratiqué sur le Causse de Sauveterre où il fait disparaître une espèce protégée


Ajuga genevensis


Adonis vernalis

au niveau national : *Adonis vernalis.*


Adonis vernalis

Adonis vernalis, Bromus erectus, Trinia glauca, Ajuga genevensis, Gentianella germanica, Orobanche alba, Cirsium acaule, Carduncellus mitissimus, Carex halleriana, Carex humilis, Koeleria vallesiana, Linum leonii, Sesleria caerulea, Coronilla minima, Cytisus decumbens, Fumana procumbens, Helianthemum apenninum, Stipa pennata, Astragalus monspessulanus, Veronica teucrium, Veronica prostrata, Viola rupestris, etc...


Coronilla minima

Landes sur substrat siliceux :

Les landes sont souvent " sacrifiées " sur l'autel des " déclarations d'utilité publique " lors des études d'impact des grands travaux. Lorsqu'il y a le choix de faire passer une autoroute ou un T.G.V sur une lande ou sur une riche terre agricole, ce sont toujours les landes qui perdent la partie, car considérées comme des friches improductives. Ces milieux riches en espèces adaptées et patrimoniales font partie des biotopes éligibles au titre des NATURA 2000.



Teucrium scorodonia, Polygonatum odoratum, Peucedanum oreoselinum, Calluna vulgaris, Erica cinerea, Ulex europaeus, Ulex nanus, Genista pilosa, Ajuga occidentalis, Lobelia urens, Lycopodium clavatum, Arenaria montana, Simethis mattiazzii, Hypericum perforatum, Genista sagittalis, Genista anglica, Salix repens subsp argentea, Erica tretalix, Carum verticillatum, Pedicularis sylvatica, etc...


Hypericum perforatum


Erica cinerea


Genista anglica

Landes sur substrat calcaire :

Les landes sur substrat calcaire sont rares dans la moitié nord de la France, on les trouve surtout dans la moitié sud et en zone méditerranéenne. Elles seront décrites ci-dessous dans les maquis et garrigues. Les dangers qui les menacent sont les mêmes que pour les landes sur substrat siliceux.


Juniperus oxycedrus


Hippocrepis emerus

Peucedanum alsaticum, Juniperus oxycedrus, Juniperus communis, Bupleurum falcatum, Aster amellus, Hippocrepis emerus, Genista tinctoria, Origanum vulgare, Genista germanica, Potentilla montana, Asphodelus albus, Hypochaeris maculata, etc...

Garrigues méditerranéennes sur calcaire :

Les garrigues méditerranéennes, sur substrat calcaire et très sec, sont particulièrement sensibles au surpâturage et aux incendies. Les deux sont d'ailleurs souvent liés, les éleveurs pratiquant la politique de la " terre brûlée " au sens propre comme au sens figuré. La recherche de pâturages à tout prix va provoquer de graves érosions et la disparition de nombreuses espèces rares ou protégées dont beaucoup sont patrimoniales.


Rosmarinus officinalis


Cistus albidus


Ophrys bilunulata

Rosmarinus officinalis, Cistus albidus, Buxus sempervirens, Juniperus oxycedrus, Lavandula latifolia, Bupleurum fruticosum, Globularia alypum, Ophrys lutea, Ophrys fusca, etc...


Ophrys apifera

Maquis et garrigues méditerranéennes sur silice :

La situation des maquis est très variable d'une région à l'autre, mais les incendies sont pour tous une épée de Damoclès présente partout.


Erica arborea

Cistus ladaniferus, Lavandula stoechas, Smilax aspera, Arbutus unedo, Cistus salvifolius, Simethis planifolia, Erica arborea, Erica scoparia, Cleistogene serotina, Cytinus hypocistis, Cytinus ruber, Calycotome spinosa, Calycotome villosa, etc…


Cistus salvifolius


Cytinus hypocistis

Ourlets forestiers sur calcaire :

Ces milieux plus ou moins stables sont liés aux activités humaines qui maintiennent les milieux ouverts. L'abandon de ces pratiques provoque l'absorption de ces milieux par l'avancée de la forêt.


Peucedanum cervaria

Geranium sanguineum, Trifolium medium, Peucedanum cervaria, Daphne cneorum, Aster amellus, Campanula persicifolia, Laserpitium sp, Melampyrum cristatum, Thalictrum minus, Trifolium rubens, Securigera varia, Limodorum abortivum, Melampyrum cristatum, Cephalanthera rubra, Filipendula vulgaris, Ranunculus gramineus, Anemone sylvestris, Lathyrus niger, Berberis vulgaris, Colutea arborescens, Laburnum anagyroides, Peucedanum officinale, Peucedanum alsaticum.


Berberis vulgaris




Geranium sanguineum

Ourlets forestiers sur silice :

Les ourlets forestiers sur sols siliceux subissent les mêmes contraintes que les précédents sur substrat calcaire.


Conopodium majus

Teucrium scorodonia, Peucedanum gallicum, Melampyrum pratense, Deschampsia flexuosa, Pulmonaria sp, Conopodium majus, Genista germanica, Linaria repens, Mespilus germanica, Sedum telephium subsp purpurascens, Sedum telephium subsp fabaria, Lathyrus linifolius, etc…


Pulmonaria affinis


Mespilus germanica

Haies des bocages :

Ces milieux très riches en espèces animales et végétales sont certainement un des biotopes ayant payé le plus lourd tribut à l'agriculture et à l'aménagement du territoire. De nombreuses espèces tributaires de ces milieux vont s'éteindre et disparaître de la planète.


Prunus spinosa, Ilex aquifolium

Rhamnus cathartica, Rhamnus frangula, Crataegus laevigata, Sorbus torminalis, Falcaria vulgaris, Inula helenium, Geranium pratense, Ulmus minor, Arctium tomentosum, Pentaglottis sempervirens, Scrofularia vernalis, Scutellaria columnae, Hesperis matronalis, Sison amomum, etc…


Rhamnus cathartica


Ulmus minor


Crataegus laevigata

Milieux forestiers – Hêtraies de plaine sur calcaire :

Les hêtraies sont des milieux privilégiés, peu anthropisés, mais deux menaces se profilent à l'horizon : l'exploitation intensive avec des machines de plus en plus monstrueuses et destructrices des sols et surtout les enrésinements massifs.


Narcissus pseudo-narcissus

Neottia nidus-avis, Cypripedium calceolus, Cephalanthera rubra, Epipactis atrorubens, Leucoium vernum, Daphne mezereum, Carex pilosa, Narcissus pseudo-narcissus, Asarum europaeum, Scilla bifolia, Viola mirabilis, Carex alba, Hepatica nobilis, Corallorhiza trifida, Pyrola rotundifolia, Moneses uniflora, etc…


Cephalanthera rubra


Daphne mezereum

Milieux forestiers – Hêtraies de plaine sur silice :



Les hêtraies de plaine sur silice ont pratiquement disparu par leur transformation en chênaie de production ou leur enrésinement, particulièrement en **Sapin de Douglas**. De plus, l'exploitation des bois par des machines de plus en plus monstrueuses risque de détruire les sols et les stations de plantes rares ou les espèces très localisées en plaine (***Arnica montana, Gentiana lutea***).

Arctostaphyllos uva-ursi, Ribes petraeum, Streptopus amplexifolius, Hippophae rhamnoides, Epipogium aphyllum, Equisetum sylvaticum, Galium rotundifolium, Oreopteris limbosperma, Prenanthes purpurea, Pyrola minor, Pyrola media, Asperula taurina, Senecio ovatus, Sambucus racemosa, Orthilia secunda, Pyrola rotundifolia, etc…


Sambucus racemosa

De nombreuses espèces de cette liste sont disparues en plaine et ne se trouvent plus que dans les forêts montagnardes ou à l'étage alpin. La disparition des hêtraies de plaine a été fatale aux populations de plaine de ces espèces.


Streptopus amplexifolius

Pinèdes de plaine :

Quoique pour beaucoup, naturalisées ou d'origine anthropique, les pinèdes de plaine abritent un certain nombre d'espèces rares et protégées.


Pinus sylvesris

Monotropa hypopithys, Ruscus aculeatus, Pyrola rotundifolia, Goodyera repens, Moneses uniflora, Orthilia secunda, Chimaphila umbellata, Pyrola chlorantha, Cytisophyllum sessilifolium, etc....


Ruscus aculeatus

Forêts de plaine de la série du Chêne pédonculé :

Ces forêts sont de plus en plus rares, car anthropisées et envahies par le **Robinier, *Robinia pseudoacacia*** ou le **Châtaigner, *Castanea sativa***. De plus ce sont ces forêts qui ont été systématiquement enrésinées en **Sapin de Douglas, *Pseudotsuga menziesii*.**


Euphorbia hyberna

Convalaria majalis, Leucobrium glaucum, Epipactis purpurata, Veronica montana, Circaea lutetiana, Corydalis solida, Stachys alpina, Helleborus viridis, Adoxa moschatelina, Paris quadrifolia, Phyteuma spicatum, Vinca minor, etc...


Anemone nemorosa


Corydalis solida

Forêts de plaine de la série du Chêne sessile :



Généralement sur substrat acide, cette forêt est assez pauvre en espèces, toutefois certaines espèces rares et protégées sont présentes. Cette forêt peut être dégradée ou anéantie par les enrésinements.


Melampyrum pratense

Mespilus germanica, Leucobrium glaucum, Festuca heterophylla, Festuca filiformis, Carex pilulifera, Hypericum pulchrum, Convalaria majalis, Melampyrum pratense, Luzula multiflora, Oreopteris limbosperma, Ilex aquifolium, etc...

Forêts de plaine de la série du Chêne pubescent :

La chênaie pubescente de plaine est le milieu refuge des espèces méditerranéennes dans la moitié nord de la France. Sa conservation est nécessaire au maintien de ces espèces généralement rares et protégées. L'enrésinement des chênaies pubescentes de plaine ferait disparaître de nombreuses espèces. Ces chênaies situées dans des zones rocheuses sont également victimes des ouvertures de carrières ou des plantations de vignobles.




Melitis melissophyllum

Quercus humilis, Acer monspessulanum, Cornus mas, Amelanchier ovalis, Quercus cerris, Sorbus domestica, Sorbus latifolia, Lithospermum purpureocaeruleum, Rubia peregrina, Tilia platyphyllos, Melitis melissophyllum, Rosa tomentosa, Colutea arborescens, Laburnum anagyroides, Limodorum abortivum, Berberis vulgaris, Coronilla emerus, Anemone sylvestris, etc...


Limodorum abortivum

Forêts méditerranéennes de la série du Chêne pubescent, la chênaie blanche :



La chênaie blanche est certainement le milieu forestier le mieux conservé en zone méditerranéenne. Elle a diminué de surface avec les emprises urbaines et touristiques. Les enrésinements en **Pin d'Alep**, outre les surfaces prélevées, risquent à terme de faire disparaître la forêt méditerranéenne en raison de son inflammabilité et de sa facilité de transmission des incendies.





Quercus humilis, Acer monspessulanum, Cornus mas, Amelanchier ovalis, Quercus cerris, Sorbus domestica, Sorbus latifolia, Lithospermum purpureocaeruleum, Rubia peregrina, Tilia platyphyllos, Melitis melissophyllum, Rosa tomentosa, Colutea arborescens, Laburnum anagyroides, Viola jordanii, etc...

Forêts méditerranéennes de la série du Chêne vert, la yeuseraie :

La yeuseraie est la forêt méditerranéenne par excellence, sur sols plutôt acides. C'est le stade d'évolution climacique des maquis et garrigues. Quoiqu'assez pauvre en espèces, elle offre quelques espèces rares ou menacées dont certaines sont protégées.





Quercus ilex, Arbutus unedo, Ruscus aculeatus, Asparagus acutifolius, Smilax aspera, etc...

Forêts méditerranéennes de la série du Chêne liège, la subéraie :

Cette forêt caractéristique des sols acides sur arènes granitiques, sur grès métamorphiques et sur schistes, a été malmenée par les enrésinements en **Pins maritimes** dans le sud-ouest et en **Pins d'Alep** dans le sud-est. Du fait de l'enrésinement en ***Pinus halepensis***, transmetteur d'incendie et très inflammable, elle a également été malmenée par les incendies répétés. Des espèces rares et protégées sont caractéristiques de ce type de forêt.


Quercus suber


Quercus suber

Quercus suber, Cistus ladaniferus, Arbutus unedo, Calycotome spinosa, Calycotome villosa, Narcissus bulbocodium, etc…


Cistus ladaniferus

C – Les étages montagnards et alpins, de la plaine aux neiges éternelles :



Nous allons ici retrouver deux stades forestiers communs avec les forêts de plaines : hêtraies et sapinières, puis les étages plus spécifiquement alpins. Ces végétations sont influencées par l'altitude et le climat, mais aussi par leur orientation nord ou sud (ubac - adret).

Hêtraies de montagne :

Les hêtraies sont des milieux privilégiés, peu anthropisés, mais deux menaces se profilent à l'horizon : l'exploitation intensive avec des machines de plus en plus monstrueuses et destructrices des sols et surtout les enrésinements massifs.



Neottia nidus-avis, Cypripedium calceolus, Cephalanthera rubra, Epipactis atrorubens, Leucoium vernum, Daphne mezereum, Carex pilosa, Narcissus pseudo-narcissus, Asarum europaeum, Scilla bifolia, Viola mirabilis, Carex alba, Hepatica nobilis, Corallorhiza trifida, Pyrola rotundifolia, Moneses uniflora, etc...

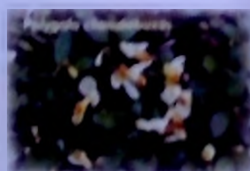


Hêtraies-sapinières, mélézin :

Les forêts montagnardes sont de loin les plus préservées. Elles le sont naturellement par le climat et le relief. Toutefois, l'exploitation des bois par hélicoptères et par des machines de plus en plus monstrueuses risque de détruire les sols et les stations de plantes rares très localisées.



Pinus cembra, Arctostaphyllos uva-ursi, Juniperus nana, Clematis alpina, Ribes petraeum, Streptopus amplexifolius, Hippophae rhamnoides, Polygala chamaebuxus, Circaea alpina, Epipogium aphyllum, Equisetum sylvaticum, Galium rotundifolium, Oreopteris limbosperma, Prenanthes purpurea, Pyrola minor, Pyrola media, Asperula taurina, Vaccinium vitis-idaea, Pulsatilla montana, etc...





Brousses et landes alpines :


Rhododendron ferrugineum

Naturellement protégés par l'altitude et le climat, ces milieux sont très menacés par les nouvelles infrastructures des stations de sport d'hiver. Une très belle lande à ***Rhododendron ferrugineum, Gentiana purpurea et Arnica montana*** a disparu sous les constructions du Plan de l'Etal à Manigod. Une très belle station d'***Allium victorialis*** a été très endommagée par le passage des conduites d'eau à destination des canons à neige dans la région de Font-Romeu et des Lacs des Bouillouses.


Allium victorialis


Aquilegia alpina


Gentiana punctata

Rhododendron ferrugineum, Juniperus sabina, Juniperus nana, Vaccinium vitis-idaea, Loisleuria procumbens, Lonicera caerulea, Sorbus chamaemespilus, Pinus mugo, Aquilegia alpina, Gentiana burseiri, Gentiana purpurea, Arnica montana, Allium victorialis, Pulsatilla halleri, Pulsatilla alpina, Pulsatilla sulphurea, Orthilia secunda, etc…

Étages supérieurs, pelouses alpines, étage nival :



Ces milieux très particuliers, souvent inaccessibles, sont surtout menacés par le surpâturage systématique dans certains massifs comme le Galibier, La Croix de Fer, le Col du Glandon, le Col du Granon, etc…

Ranunculus glacialis, Campanula alpestris, Campanula barbata, Gentiana verna, Gentiana acaulis, Geum montanum, Geum reptans, Phyteuma michelii, Meum athamanticum, Sedum anacampseros, Rhodiola rosea,



Trifolium alpinum, Veronica allionii, Aster alpinus, Dianthus glacialis, Silene acaule, Androsace sp, Paradisea liliastrum, Pulsatilla verna, etc...



Les rochers et dalles rocheuses siliceux d'altitude :



Ces milieux sont en général protégés par leur situation inaccessible. Toutefois, les plantes de pieds des rochers et de falaises sont menacées directement par le surpâturage des moutons et la cueillette par les touristes non informés.



Eritrichum nanum, Primula latifolia, Saxifraga sp, Androsace helvetica, Artemisia genipi, Potentilla sp, Sempervivum sp, etc...

Les rochers et dalles calcaires d'altitude :

Ils sont dans la même situation que les dalles et rochers siliceux. Nous y trouvons certaines petites plantes rares et protégées très esthétiques et recherchées des amateurs de plantes de jardins de rocaille ou des amateurs de liqueurs originales. Il ne faut plus succomber à la tentation de la cueillette et préserver ces espèces. Des horticulteurs vendent maintenant ces espèces en provenance de culture et se feront une joie de vous les vendre pour agrémenter votre jardin ou fabriquer votre liqueur.


Primula auricula



Primula marginata, Primula auricula, Kernera saxatilis, Artemisia spicata, Artemisia genepi, etc...

Les combes à neige :

Ces zones où s'accumulent de fortes épaisseurs de neige tout au long de l'hiver ont une période de végétation très brève, parfois quelques semaines seulement ; certaines années la neige ne fond jamais. Ces milieux sont très rarement en danger, car ils sont protégés naturellement par leur situation. Toutefois, on peut constater des dégradations par surpâturage dans les grands cols comme le Galibier, l'Iseran, le Col de la Croix de Fer, le col du Parpaillon, etc...


Ranunculus glacialis

Les espèces caractéristiques sont souvent des espèces " frileuses " qui craignent les très basses températures et qui sont ici efficacement " protégées " du froid par l'épaisse couche de neige.


Soldanella alpina


Crocus vernus

Salix herbacea, Salix serpyllifolia, Arabis caerulea, Carex ornithopodioides, Sibbaldia procumbens, Minuartia biflora, Soldanella alpina, Tofieldia pusilla, etc...

Bords des eaux, zones marécageuses, caricaies, zones humides d'altitude :

Les zones humides d'altitude résistent mieux que celles de plaine du fait de leur localisation mais elles sont également victimes des aménagements touristiques : de nombreuses zones à ***Drosera rotundifolia, Primula farinosa*** ont disparu sous les parkings des stations de sports d'hiver, Alpes d'Huez, Le Plan de l'Etal à Manigod, etc...



Typha minima, Hydrocotyle vulgaris, Lysimachia thyrsiflora, Hippuris vulgaris, Carex diandra, Carex limosa, Carex mairii, Cyperus longus, Cyperus fuscus, Pycreus flavescens, Dactylorhiza incarnata, Serratula tinctoria, Erica tetralix, Genista anglica, Scorzonera humilis, Lotus pedunculatus, Viola palustris, Pinguicula sp, Samolus valerandi, Drosera rotundifolia, Primula farinosa, Anagallis tenella, Swertia perennis, Drosera sp, Eriophorum scheuchzeri, Eriophorum gracile, etc…


Swertia perennis


Primula farinosa


Pinguicula leptoclados



Les plantes sont classées par ordre alphabétique de leur nom scientifique, non pour faire savant mais pour éviter les confusions que provoquent les multiples noms communs.

Le nom scientifique est toujours un binôme dont le premier terme indique le genre et le second l'espèce - ***Rumex acetosa, Rumex acetosella, Rumex obtusifolius***. C'est le seul moyen d'éviter les confusions car une même plante reçoit selon les traditions et les lieux des noms différents. Inversement, un même nom peut désigner deux ou plusieurs espèces totalement différentes. C'est le ***laurier*** qui bat le record : six plantes au moins sont appelées **laurier**. Parmi elles, figurent le ***laurier sauce, Laurus nobilis***, le ***laurier de Saint Antoine, Epilobium spicatum***, le ***laurier cerise, Prunus laurocerasus*** et le ***laurier rose, Nerium oleander***, ces deux derniers étant extrêmement toxiques alors que les premiers sont comestibles.

De plus, des plantes du même genre indiquent parfois des caractères complètement différents. Prenons l'exemple des trois ***plantains*** décrits dans les fiches : le premier, ***Plantago major*** est indicateur de sols asphyxiés, le second, ***Plantago lanceolata*** est au contraire indicateur d'une bonne activité microbienne et le troisième ***Plantago media*** indique un sol basique. Cet exemple montre l'importance de l'identification précise, non seulement du genre, mais également de l'espèce.

DESCRIPTION

La description botanique de l'appareil de reproduction (fleur et fruit), seul caractère fiable et stable, permet de trouver la famille et le genre. La description de la morphologie, reliée aux conditions de milieux, permet de trouver l'espèce. Nous avons pris le parti d'employer le moins de termes scientifiques possibles pour ne pas alourdir le texte, tout en essayant de rester précis. Dans le volume 1, des dessins explicatifs illustrent les principales familles citées et les mots ***"de la botanique"***.

BIOTOPE PRIMAIRE

Lieu où l'espèce pousse naturellement sans intervention humaine.

BIOTOPE SECONDAIRE

Lieu cultivé ou modifié par les pratiques humaines où on peut trouver l'espèce.

CARACTÈRES INDICATEURS

Conditions de levée de la dormance de la graine, indiquant les modifications du biotope secondaire et son degré de dégradation.

CUISINE

La qualité gustative et les usages possibles des plantes comestibles sont indiqués.

MÉDECINE

Donne des informations sur les usages connus et les propriétés médicinales de l'espèce

L'usage de plantes médicinales doit être encadré par un médecin. L'auto médication peut présenter des risques non négligeables.

REMARQUE :

Dans les fiches, nous utilisons des abréviations ou les symboles chimiques des éléments :

Fe : Fer
Ca : Calcium
C : Carbone
C/N : Rapport carbone/azote
MO : Matière organique
CAH : Complexe argilo humique
N, P, K : Azote, phosphore, potassium
U : Unité d'élément pour **N, P, K,** en **Kg/ha/an**
Cf : Coefficient de fixation

 Attention danger. Graves déséquilibres du sol. Seuil de non retour atteint ou proche.

 L'équilibre est rompu mais il est possible de faire pencher la balance dans l'autre sens en changeant de pratiques.

 Bio Indicatrice favorable. Le sol est en état d'équilibre.

 Informations supplémentaires importantes, utiles pour comprendre la gestion des milieux naturels. Anecdotes sur la plante.

 Rien à signaler de particulier sur cette espèce.

 Plante médicinale présentant une toxicité certaine dont l'usage est réservé aux professionnels médicaux.

 Plante non comestible ou pouvant présenter un certain degré de toxicité quand on en consomme beaucoup (légumineuses, oxalis...).

 Attention ! Plante comestible pouvant être confondue avec des espèces toxiques.

Utile à très utile aux abeilles



 Attention danger pour le sol

 Attention dégradation en cours du sol

 Le sol est en état d'équilibre

Famille

Nom scientifique

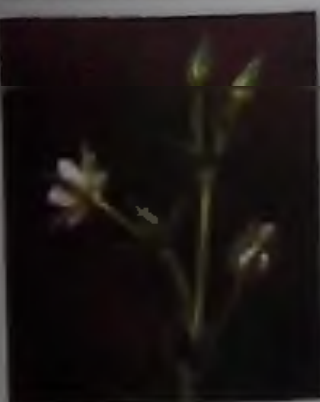
Nom français

CARYOPHYLLACÉES

Arenaria serpyllifolia

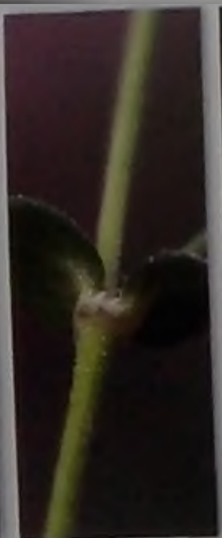
Fiche n° 298 Sabline à feuilles de Serpolet













Description

La **Sabline à feuilles de Serpolet** est une petite plante annuelle de 5-25 cm, étalée-ascendante. Les tiges portent des feuilles opposées, sessiles, presque engainantes, ovales-aigues, à une nervure. Les fleurs pédicellées sont réunies en cymes dichotomes feuillées et lâches. Les 5 sépales libres sont lancéolés et à 3 nervures. La corolle a 5 pétales bien plus courts que les sépales. Le fruit est une capsule ovale, ventrue, égalant ou dépassant le calice, s'ouvrant au sommet par 6 dents dressées pour laisser échapper les nombreuses graines chagrinées.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales. Eboulis fins en plaine et en montagne. Pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages.

Floraison avril à septembre



Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent à pH élevé.
Sols très minéraux, sableux, caillouteux ou rocheux.
Carence en MO et en azote.

Médecine

Riche en vitamine C, en chlorophylle et en saponosides.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. A consommer avec modération car la plante contient des saponosides.

A noter

Espèce très polymorphe et représentée en France par plusieurs sous-espèces et variétés, notamment ***Arenaria leptoclados*** (Rchb.) Guss. qui est une plante très petite et très grêle dans toutes ses parties, à capsule non ventrue, poussant dans les sols encore plus pauvres et rocailleux.

Volume 2 L'ENCYCLOPÉDIE Plantes bio-indicatrices 67

De bonne à très bonne plante médicinale



Plante n'ayant pas ou peu d'usages médicinaux connus



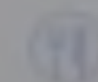
Plante médicinale toxique



De bon à très bon comestible



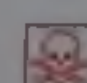
Comestibilité inconnue



Plante non comestible ou toxique à forte dose



Plante toxique. Danger



 Informations supplémentaires importantes

 Rien à signaler de particulier

Abies alba

Abies pectinata

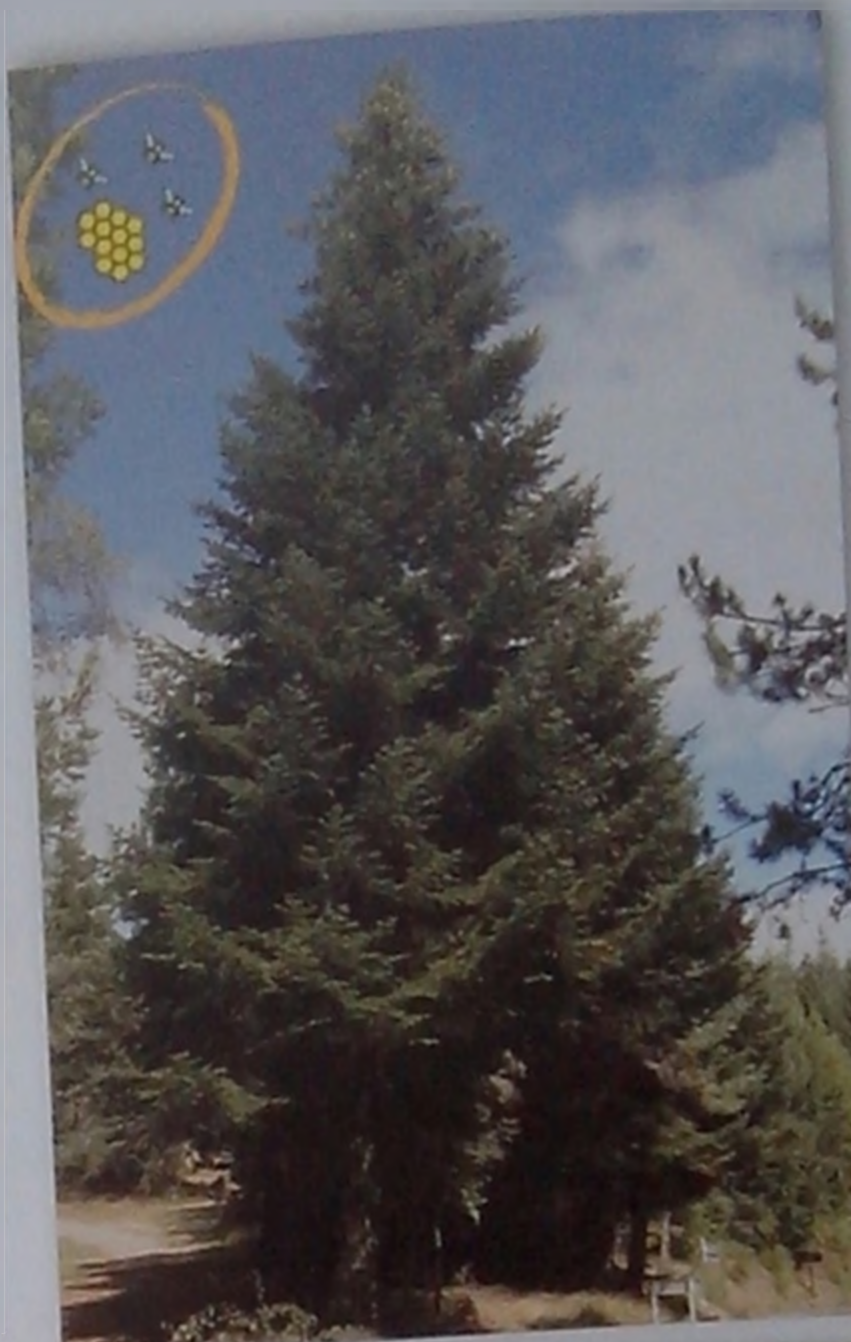
Sapin blanc Sapin pectiné Sapin des Vosges

Fiche n° 259

Description

Le **Sapin blanc** est un arbre élevé, pouvant dépasser 50 m. Les feuilles, persistantes, en forme d'aiguille, sont nettement disposées sur deux rangs, comme les dents d'un peigne (d'où le nom de pectinées), sur les rameaux pubescents. Ces aiguilles obtuses sont échancrées, terminées par deux pointes et portent, à la surface inférieure, deux lignes blanches (aiguilles *"gordinies"*).

Les cônes sont dressés et persistent sur l'arbre : seules les écailles et les graines tombent à maturité. L'axe du cône reste sur l'arbre et donne aux rameaux l'aspect de chandeliers. Des bractées saillantes dépassent les écailles du cône.





Biotope primaire

Forêts de montagne.

Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations.

Floraison	avril – mai
Fructification	octobre





Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux riches en bases, humus archaïque, microclimat froid.

Médecine

Les bourgeons et les feuilles :
Antiseptique puissant, décongestionnant, reminéralisant, tonique, fortifiant, désinfectant.
TM & MG :
Décongestionnant respiratoire de la sphère oto-rhino, asthmes, allergies, angines, rhino-pharyngites, anémie, déminéralisation, caries dentaires.
Utilisée traditionnellement pour la désinfection des locaux.





Cuisine

Les jeunes pousses tendres :
En jus d'herbe , crues en salade, aromatisant des plats crus ou cuits, des préparations sucrées ou salées, sirops, crèmes anglaises, crèmes glacées, sorbets.

A noter

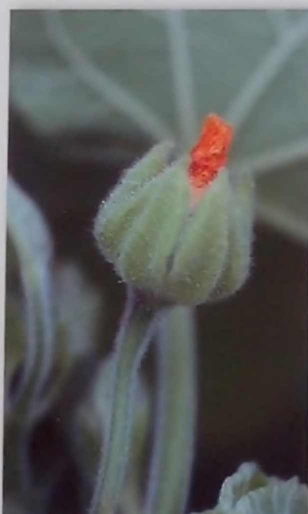
Cet arbre peut vivre de 300 m à 2000 m d'altitude, pourvu que la température moyenne sur l'année ne dépasse pas 8° et que localement, l'air soit humide en permanence.
Il vit normalement entre 200 et 300 ans mais certains individus ont dépassé 800 ans dans leur biotope primaire et avant les pollutions acides.
Cette espèce a tendance à devenir envahissante en plaine : elle s'installe dans les coupes de bois de feuillus.
Le bois est très estimé aujourd'hui, au point de détrôner certaines essences considérées comme *"nobles"* autrefois.
Nos **"Sapins de Noël"** ne sont pas des **Sapins** mais des ***Epicéas (Picea abies)***.
Arbre produisant de la résine et des huiles essentielles. Il fournit du miellat appelé miel de sapin.

Abutilon avicennae
Sida abutilon

Abutilon theophrastii











Description

L'***Abutilon*** est une plante herbacée, annuelle, pouvant atteindre 1 à 2 m de haut, velue, à poils étoilés. Les feuilles alternes sont grandes, veloutées, en forme de cœur. Les fleurs jaunes, solitaires, axillaires et terminales, sont portées par des pédoncules plus courts que le pétiole des feuilles. Le calicule est nul ou absent. Le calice est à 5 lobes aigus. La corolle dépasse peu le calice. Les stigmates nombreux sont en tête dépassant les étamines. Le fruit est formé de 12 à 15 capsules soudées à la base, disposées en roue, velues, plus longues que le calice, à deux valves et deux pointes.

Biotope primaire

Vases et limons, bras morts des fleuves et rivières de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures de maïs irriguées.
Cultures céréalières.
Fossés, terrains vagues.

Floraison juillet - août

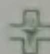


Caractères indicateurs



Hydromorphismes induits, déstructuration du CAH, anaérobioses totales. Présence de nitrites ou autres polluants.

Médecine



Les feuilles sont émollientes, les graines sont diurétiques et apéritives.

TM : Toute la plante s'emploie comme la ***Mauve*** dans les irritations pulmonaires ou intestinales.

EF : Les élixirs floraux soignent les irritations émotionnelles ou psychiques.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Jeunes pousses, fleurs, feuilles, sont comestibles crues ou cuites comme beaucoup de Malvacées.

A noter



Cette espèce, encore extrêmement rare en France jusqu'en 2000, est en progression impressionnante dans les régions productrices de maïs industriel.

Acinos arvensis *Calamintha acinos*

Calament des champs

Fiche n° 261

Description

Le ***Calament des champs*** est une petite plante herbacée annuelle ou bisannuelle de 10-50 cm, non radicante. Les feuilles opposées sont petites, ovales ou lancéolées, souvent aiguës. Les fleurs généralement violacées, rarement blanches, sont disposées en verticilles à l'aisselle des feuilles supérieures et les dépassent rarement. Le calice, poilu, courbé, bossu à la base, est à deux lèvres, la lèvre supérieure a trois dents, l'inférieure a deux dents. La corolle a deux lèvres dépassant le calice. Le fruit est formé de 4 carpelles en croix au fond du calice donnant à maturité 4 akènes.



Biotope primaire

Sables des plateaux calcaires et basaltiques.
Sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes.
Anciennes carrières.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison mai - juillet





Caractères indicateurs

Absence de sol ou sol très rocheux.
Sol sableux à très faible pouvoir de rétention.
pH élevé généralement supérieur à 7,5.
Compactage des sols très alcalins.
Espèce calcicole.



Médecine

La plante entière fleurie est tonique, stimulante, fongicide.
TM : Mycoses, dermatoses.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Les parties aériennes tendres sont aromatisantes dans les plats crus ou cuits, sucrés ou salés.



Aconitum napellus











Description

L'***Aconit napel*** est une plante vivace pouvant atteindre 2 m de haut, à souche tubéreuse. La tige unique, très feuillée, plus ou moins rameuse est pubescente dans le haut. Les feuilles alternes sont profondément divisées à divisions linéaires ou lancéolées. Les fleurs sont réunies en grappes denses, simples ou rameuses, au sommet des tiges. Elles sont d'un bleu foncé, rarement panachées de blanc ou de bleu clair, à 5 sépales pétaloïdes, le supérieur en forme de casque recouvrant les 2-5 pétales très irréguliers. Le fruit multicarpelles est à 3-5 follicules, glabres à la maturité et s'ouvrant latéralement.

Biotope primaire

Marécages et tourbières, prairies para-tourbeuses sur substrats alcalins.

Biotope secondaire

Plante hautement spécialisée, d'où sa rareté, ne poussant pas, ou très rarement, en biotopes secondaires.

Floraison juillet - septembre



Caractères indicateurs



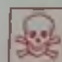
Engorgement total en eau et en MO carbonée, hydromorphismes, anaérobiose totale, présence de tourbe.

Médecine



Plante toxique utilisée uniquement en hautes dilutions homéopathiques (4 à 30 CH) dans les fievres, les anxiétés, les refroidissements, les angoisses, les angines de poitrine.

Cuisine



Plante extrêmement toxique.

A noter



Espèce rare des milieux fragiles et en régression : les marais et tourbières.
Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Acorus calamus

Acore vrai Roseau odorant

Fiche n° 263



Description

L'**Acore vrai** est une plante vivace herbacée, entièrement glabre, pouvant atteindre 1 m et plus, à grosses racines tubéreuses odorantes.
Les feuilles, toutes radicales, sont longuement linéaires en forme de glaive comme les **Iris**. Elles ont 1-2 cm de large, elles sont engainantes, très longues, ondulées sur les bords. Les fleurs hermaphrodites sont réunies en épi serré, le spadice cylindrique, sessile, jaunâtre, paraissant latéral sur la tige, qui est en réalité prolongée, au-dessus de l'inflorescence, par une spathe de même forme que les feuilles. Périanthe à 6 divisions courtes et scarieuses. Les 6 étamines sont à filet filiforme et portent des anthères à deux loges. Le stigmate est entier et sessile. Le fruit est une capsule coriace, en pyramide renversée, à 2-3 loges et 2-3 graines.

Biotope primaire

Mares, lacs, étangs, rivières à cours d'eau très lent.

Biotope secondaire

Mares, lacs et étangs artificiels.

Floraison mai-août



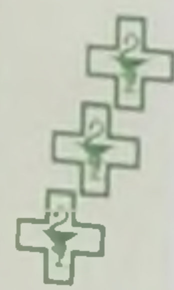




Caractères indicateurs

Plan d'eau en phase d'atterrissement. Eaux riches en MO, risques d'eutrophisation.

Médecine



Les racines sont antispasmodiques, anti-inflammatoires, stimulantes, digestives, diurétiques et sudorifiques.
TM : Digestions pénibles et difficiles, insuffisances hépatiques, ulcères gastriques, ballonnements, goutte, bronchites.

Cuisine



Les jeunes pousses ont été consommées mais la plante est légèrement toxique.



Les racines aromatiques ont été utilisées, séchées et réduites en poudre, en aromate comme succédané de la Cannelle, du Gingembre ou de la Muscade.





Aegilops ovata



Description

L'*Aégilops* est une plante annuelle de 10-40 cm, velue, à racines fibreuses. Les tiges sont en touffe, genouillées redressées. Les feuilles, planes et rudes, sont munies d'une ligule courte. Les épis courts et robustes sont composés de 2-4 épillets, le supérieur souvent plus petit et stérile. Les épillets fertiles sont ovoïdes, renflés ventrus, à environ 12 arêtes étalées, longues de 2-3 cm et scabres. Les 2 glumes ventrues sont à 4 arêtes longues, les 2-4 glumelles sont à 2 arêtes longues. Le fruit est un caryopse poilu au sommet, oblong, muni à la face interne d'un sillon.

Biotope primaire

Steppes et garrigues méditerranéennes, oueds.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers.
Bords des chemins et routes, terrains vagues.

Floraison mai-juillet









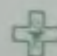


Caractères indicateurs



Sols minces très alcalins à pH généralement supérieur à 7,5.
Carence en MO animale et en humus.

Médecine



Les grains germés sont toniques et reconstituants de l'organisme.

Cuisine



Les grains sont comestibles et consommés comme beaucoup de céréales, germés, moulus en farine, gruau, fermentés, etc.

A noter



Les *Aégilops* sont des proches parents du *Blé* et à l'origine de la création de celui-ci par l'homme.
En effet différentes espèces de ce genre ont été utilisées dans la création, la sélection et l'amélioration des *Blés* depuis l'agriculture préhistorique.
Tous les *Blés* ont été sélectionnés à partir de diverses graminées sauvages.
Ces graminées sont donc à l'origine des espèces et variétés cultivées actuellement. Elles sont absolument nécessaires comme réservoir génétique pour pallier aux déficiences des *Blés* modernes et permettre leur pérennité.
Si ces espèces sauvages disparaissent, les espèces et variétés parentes cultivées disparaîtront avec elles.
Les *Aégilops* sont caractéristiques des prairies favorables à l'élevage des ovins.

Aegopodium podagraria

Herbe à la goutte *Aégopode*

Fiche n° 265

Description

L'***Herbe à la goutte*** est une plante vivace herbacée à racines rampantes, pouvant atteindre 1 m de haut. Les feuilles, alternes, sont composées, divisées en trois rayons portants chacun trois folioles (biternées). Les inférieures sont longuement pédicellées, les supérieures sessiles sur une gaine renflée. Les pétioles sont de section triangulaire. Les fleurs blanches sont réunies en ombelle de 12-20 rayons grêles presque égaux. Involucre et involucelle sont nuls ainsi que le calice. Les styles et stigmates sont longs et réfléchis sur le fruit. Les fruits petits, comprimés par le côté, sont glabres et portent 5 côtes filiformes égales.

Biotope primaire

Clairières et lisières forestières fraîches.
Forêts alluviales.

Biotope secondaire

Fossés de routes et chemins, talus, coupes de bois, plantations de peupliers hybrides.

Floraison mai - août





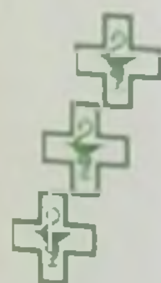






Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale des sols riches en bases, souvent à pH alcalin supérieur à 7.



Médecine

La plante entière fleurie fructifiée : Draineur, diurétique, digestif, carminatif.

TM : Hyperuricémie, goutte, rhumatismes, douleurs articulaires et musculaires. Digestions lentes, fermentations intestinales.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont excellentes crues en salade ou cuites comme tous les légumes. Intéressante pour les jus d'herbe.







A noter

Cette plante poussant dans les terrains humides et engorgés en MO est un des meilleurs draineurs pour éliminer les toxines dues aux excès de table.

Aesculus hippocastanum







Description

Le **Marronnier d'Inde** est un arbre élevé à la silhouette large et arrondie pouvant atteindre 50 m de haut, à feuilles caduques. Les bourgeons sont gros et très collants-visqueux. Les feuilles sont composées, digitées, à 5-9 folioles ovales, aiguës et dentées. Les fleurs, réunies en thyrses, sont irrégulières, blanches, tachées de rouge et de jaune. Le calice en cloche est à 5 sépales soudés. La corolle est à 4-5 pétales inégaux, chiffonnés, pubescents. 7 étamines inégales et saillantes portent des anthères couleur saumon. L'ovaire monocarpelle est terminé par un 1 style et 1 stigmate aigu. Le fruit est une capsule épineuse contenant une grosse graine ronde et lisse : le marron d'Inde.

Biotope primaire

Espèce introduite des montagnes de l'Albanie et de la Grèce et rarement subspontanée ou naturalisée en France.

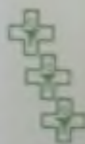
Biotope secondaire

Parcs et jardins, remblais, décharges sauvages.

Floraison mai
Fructification septembre - octobre



Médecine



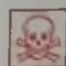
L'écorce de rameaux et les marrons sont astringents, toniques, fébrifuges, anti-inflammatoires.

MG & TM : Circulation veineuse, hémorroïdes, varices, ulcères variqueux, prostate.

Sur le plan émotionnel, permet de progresser dans la compréhension, l'observation, la sagesse.

EF : Ruminations stériles, obsessions. Permet de retrouver la tranquillité et le repos de l'esprit.

Cuisine



Toxique pour l'homme : Ne pas confondre avec les ***châtaignes*** (*Castanea sativa*) parfois nommées ***marrons***.

A noter



Autrefois avec la farine de marrons d'Inde on rendait fringants les chevaux poussifs, avant de les mener à la foire pour les vendre.

Aethusa cynapium

Petite ciguë

Fiche n° 267

Description

La **Petite ciguë** est une plante annuelle, glabre, d'un vert sombre. De taille très variable, généralement de 10 à 80 cm elle peut atteindre 1,5 m et même dépasser 2 m. Les tiges striées, creuses, portent souvent des lignes ou des taches rouges violacées. Les feuilles molles, triangulaires, deux fois divisées, ressemblent étrangement aux feuilles du **Persil simple**. Les fleurs blanches sont en ombelles à 5-12 rayons inégaux. L'involucre est nul ou à une foliole. L'involucelle est à 3-5 folioles très allongées, étroites et réfléchies, ce qui donne un air *"barbu"* à l'involucelle lorsqu'on la regarde de profil. Le calice est nul, le fruit est petit, rond, glabre, à 5 côtes petites mais saillantes. Les styles et stigmates sont très courts.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, vallées alluviales, forêts alluviales.

Biotope secondaire

Jardins familiaux, maraîchages, cultures, vignes et vergers.
Talus, terrains vagues, coupes de bois, plates-bandes urbaines.

Floraison mai-septembre









Caractères indicateurs

Pollution par les engrais chimiques et les pesticides.
Sols engorgés en azote et en sels sur substrat alcalin.
pH alcalin supérieur à 7,5.



Médecine

Plante très toxique uniquement utilisée en dilutions homéopathiques (4 à 30 CH) contre les intolérances gastriques des nourrissons.



Cuisine

Plante mortelle.







A noter

La variabilité de taille de cette espèce l'a fait diviser par certains botanistes en de nombreuses espèces, sous-espèces et variétés sans grande valeur taxonomique : ***Aethusa elata, Aethusa elata segetalis***, etc.

Agrimonia eupatoria





Description

L'***Aigremoine eupatoire*** est une plante vivace herbacée de 30-60 cm généralement, mais pouvant atteindre 1 m, à souche épaisse, à tige simple ou peu rameuse. Les feuilles alternes embrassent la tige par des stipules incisées dentées. Elles sont composées imparipennées, les 5-9 folioles, ovales lancéolées, sont très fortement dentées, entremêlées de segments plus petits. Les fleurs jaunes sont disposées en longue grappe terminale. Le calice fortement sillonné, a 5 sépales soudés à l'ovaire, recourbés en dedans après la floraison, hérissés au sommet de soies raides et crochues. La corolle a 5 pétales insérés à la gorge du calice avec les 10-15 étamines. L'ovaire, à 2 styles terminaux, est infère. Le fruit sec est à 1-2 carpelles enfermés dans le tube du calice presque ligneux.




Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Landes, pelouses des vallées alluviales, des plateaux calcaires et basaltiques, des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, fossés, haies des bocages, friches, terrains vagues.

Floraison juin-septembre



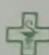




Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale des sols humides ou asphyxiés.
Evolution vers la forêt. Carence en MO animale. Carence en N.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente.

TM : Asthmes, acidité gastrique, diabète, toux asthmatiques, toux rebelles.

EF : L'***Aigremoine*** très discrète, peu visible, permet l'acceptation de soi et de ses conditions de vie. Toxicomanies, états dépressifs.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Les parties tendres sont aromatiques dans les salades et les plats cuisinés.

Agrostemma githago

Lychnis githago

Nielle des blés

Fiche n° 269

Description

La ***Nielle des blés*** est une plante herbacée annuelle pouvant dépasser 1 m de haut à tige simple ou légèrement rameuse dans le haut. Les feuilles opposées sont lancéolées linéaires et velues soyeuses ainsi que toute la plante. Les fleurs rouges, roses, ou violacées, rarement blanches sont longuement pédonculées. Le calice à 5 sépales soudés est contracté au sommet. Les dents du calice dépassent la corolle à 5 pétales libres, entiers ou émarginés. Le fruit est une grosse capsule ovale s'ouvrant par 5 dents, contenant de nombreuses et grosses graines en rein, tuberculeuses.



Biotope primaire

Steppes, pelouses écorchées, oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures céréalières, ***Blé***, ***Seigle***, ***Triticale***.

Floraison juin-juillet





Caractères indicateurs

Vu la rareté de cette espèce, nous ne pouvons dégager aucun caractère bio-indicateur pour l'instant.



Médecine

Plante toxique utilisée autrefois comme analgésique, anti-névralgique.



Cuisine

Toxique, surtout les graines.







A noter

Espèce en très forte régression, au bord de l'extinction, totalement disparue de nombreuses régions françaises en raison de l'emploi abusif des désherbants et autres pesticides.
Les graines de cette espèce, mélangées aux céréales, ont provoqué autrefois, avant l'apparition des trieurs performants, des intoxications graves bien connues. En quantité faible, non toxique, elles donnaient une saveur amère, très désagréable, au pain.

Agrostis capillaris

Agrostis vulgaris — *Agrostis tenuis*



Description

L'***Agrostis* commune** est une plante vivace herbacée, non traçante, de 20-60 cm, entièrement glabre à tiges dressées. Toutes les feuilles sont planes et à ligule courte. L'épi forme une large panicule étalée à la floraison, à axes et rameaux généralement lisses. Les épillets très petits, à 2 glumes presque égales, ne possèdent qu'une seule glumelle fertile, beaucoup plus courte que les glumes, mutique, très rarement aristée. Le fruit est un caryopse glabre.

Biotope primaire

Pelouses et prairies, landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, vignes, vergers, bords des chemins et des routes, friches, terrains vagues, coupes de bois.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs



Engorgement en MO végétale carbonée archaïque.
Compactage.
Carence en MO animale, carence en N.

A noter



L'***Agrostis* commune** est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Ajuga chamaepitys

Bugle petit cyprès — Ivette commune

Fiche n° 271

Description

Le **Bugle petit Cyprès** est une plante annuelle de 5-20 cm, velue hérissée, très odorante. Les tiges sont plus ou moins couchées diffuses, parfois redressées, rameuses et florifères dès la base. Les feuilles très serrées sont divisées en 3 segments linéaires. Seules les radicales sont parfois entières ou simplement à 3 lobes. Les fleurs jaunes, à l'aisselle des feuilles, sont à une seule lèvre inférieure par avortement de la lèvre supérieure. Le fruit est formé de 4 carpelles en croix au fond du calice.



Biotope primaire

Pelouses écorchées, steppes, oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures céréalières, moissons, vignes, vergers.

Floraison avril-octobre







Caractères indicateurs

Sols minces très alcalins à pH généralement supérieur à 7,5.
Carence en MO animale et en humus.

Médecine

La plante entière fleurie :
Diurétique, tonique, vulnéraire.
TM : Goutte, rhumatismes, fièvres, diabète.

A noter

Espèce sensible aux pesticides et aux désherbants chimiques, en nette régression en France.

Alcea biennis *Alcea rosea*



Description

La **Rose trémière** est une plante bisannuelle de 1 à 2 m de haut à tige unique, peu feuillée, à feuilles presque toutes radicales, grandes (jusqu'à 30 cm), rondes, entières ou légèrement dentées, pétiolées. Les fleurs sont grandes (6 à 8 cm), disposées en grappe qui s'allonge au fur et à mesure de la floraison. Le calicule à 6 parties triangulaires est plus court que les sépales. Les fleurs sont roses ou blanches mais des formes horticoles existent en jaune, rouge, violacé...

Biotope primaire

Espèce exotique rarement subspontanée.

Biotope secondaire

Se rencontre uniquement dans les jardins ou autour des habitations, parfois dans les décharges sauvages et les remblais.

Floraison mai-août

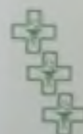




Caractères indicateurs

Plante cultivée ou subspontanée, non significative en France.

Médecine



Plante adoucissante et mucilagineuse.
TM : Irritations pulmonaires, gastriques ou intestinales.
EF : Irritations émotionnelles et psychologiques, caractères irritables.

Cuisine



Toutes les parties tendres, y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.

À noter



Les ***Roses trémières*** sont largement plantées comme plantes ornementales sous une multitude de formes et de couleurs horticoles.

Alchemilla alpina

Alchémille des Alpes

Fiche n° 273

Description

L'**Alchémille des Alpes** est une plante vivace herbacée de 10-20 cm à souche puissante émettant des stolons courts. La tige est environ 2 fois plus longue que les feuilles. Les feuilles vertes, luisantes en dessus, sont velues soyeuses, argentées en dessous. Elles sont divisées jusqu'à la base en 5-7 folioles oblongues lancéolées, dentées au sommet. Les petites fleurs verdâtres ou jaunâtres, disposées en thyrse en haut de la tige sont à corolle nulle. Le calice a 8 sépales disposés sur deux rangs (calice et calicule). Les fruits secs, renfermés dans le tube du calice, très petits, sont à 1-2 graines.



Biotope primaire

Rochers et éboulis des montages.

Biotope secondaire

Alpages.





Floraison

mai-août





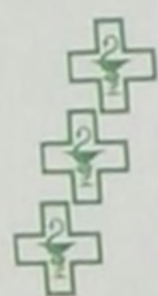


Caractères indicateurs



Sols minces, très alcalins, rocheux, à pH généralement supérieur à 7,5. Carence en MO animale et en humus. Carence en N.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente, antidiarrhéïque, hormone-like, vulnéraire et hémostatique.

TM : Stimulant hormonal, régularise le cycle mensuel de la femme. Dysménorrhées.

EF : Le désir d'une nouvelle virginité.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Comestible mais astringente, à utiliser avec parcimonie dans les plats crus ou cuits.





A noter

Espèce caractéristique des prairies favorables à l'élevage des ovins et des vaches laitières.
L'**Alchémille des Alpes** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Les nombreuses espèces proches, récemment différenciées d'***Alchemilla alpina***, ont les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.

Alliaria petiolata

Alliaria officinalis — Sisymbrium alliariae

Alliaire











Description

L'**Alliaire** est une plante bisannuelle à forte odeur d'**Ail** (exception dans les crucifères). Tige de 40-80 cm pouvant atteindre 1 m, velue hérissée à la base, feuillée tout du long par des feuilles de plus en plus petites jusqu'au sommet. Les feuilles sont ovales ou rondes, en cœur à la base, crénelées dentées, terminées en pointe. Les fleurs blanches sont assez grandes. L'inflorescence forme une grappe très allongée en fin de floraison. Les siliques, anguleuses, dressées, sont à pédicelles courts. Elles sont longues et bosselées, les graines sont disposées sur un rang par valve.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des plateaux calcaires et basaltiques.
Forêts alluviales des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Haies agricoles des bocages, bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches, vignes, vergers, prairies agricoles.

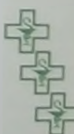
Floraison avril-juin



Caractères indicateurs

Sols frais, riches en bases, plus ou moins engorgés en MO végétale archaïque, évolution vers la forêt. Carence en N. Compactage.

Médecine



Diurétique, antiscorbutique, anti-infectieuse, dépurative.

TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs. Très bonne plante aromatique utilisée comme les ails : salades, plats cuisinés, tartes salées. etc... Elle est meilleure crue car elle devient amère à la cuisson.

Fiche n° 274

Allium cepa

Description

L'***Oignon*** est une plante vivace, glabre à bulbe solitaire (oignon), parfois très gros, à une seule tige, grosse et creuse, terminée par une ombelle de fleurs très nombreuses. Les feuilles sont cylindriques, très creuses, presque toutes situées à la base de la tige, se desséchant très rapidement à la floraison. Les fleurs blanches ou verdâtres sont portées par des pédicelles fins de 4-5 fois leur longueur. Le périanthe est à divisons étalées, les étamines sont saillantes, les 3 intérieures munies à leur base, de chaque côté, d'une dent triangulaire. Capsule trigone à 3 loges contenant chacune 1-2 rarement 3-6 graines.



Biotope primaire

Espèce exotique introduite très anciennement de la région pontique comme légume et cultivé sous une foule de sous-espèces, variétés ou cultivars.

Biotope secondaire

Pas de biotope secondaire, ne se naturalise pas en France.

Floraison juillet-septembre







Caractères indicateurs

Dans leurs biotopes primaires presque toutes les espèces du genre ***Allium*** indiquent un blocage de la potasse dans les sols argileux.



Médecine

Anti-infectieux, diurétique, anti-parasitaire, vermifuge, antidiabétique, antiseptique.

TM et HE : Hypertension, troubles circulatoires, parasites intestinaux, cholestérol, diabète, rétention d'urine.



Cuisine

L'**Oignon** est un légume bien connu largement utilisé dans les plats crus ou cuits, salés ou sucrés : on fait même une confiture d'**Oignons**.







A noter

L'**Oignon** est un ***"archéophite"*** : une espèce d'introduction très ancienne.
L'***Ail*** et le ***Poireau*** ont les mêmes propriétés médicinales.

Allium polyanthum

Poireau sauvage Poireau de vigne

Fiche n° 276

Description

Le ***Poireau sauvage*** est une plante vivace, glabre, à bulbes multiples entourés de bulbilles, à forte odeur de ***Poireau***. La tige épaisse, cylindrique, de 40-80 cm, est terminée par une grande ombelle de fleurs très nombreuses, sans bulbilles. Les feuilles sont planes, lisses, allongées graminoïdes, presque toutes situées dans la moitié inférieure de la tige. Elles se dessèchent très rapidement après la floraison. Les fleurs roses ou violacées sont portées par des pédicelles fins de 2-3 fois leur longueur. L'inflorescence est enveloppée dans une spathe membraneuse terminée en pointe courte. Le périanthe est en cloche. Les étamines égalent ou dépassent un peu le périanthe. Leur filet a trois longues pointes, la centrale portant l'anthère jaune. Le style est saillant. Capsule trigone à 3 loges contenant chacune 1-2 rarement 3-6 graines.

Biotope primaire

Pelouses, prairies naturelles et landes des plateaux et des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, vignes, vergers, bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison juillet-septembre



Caractères indicateurs



Sol riche en argiles et en bases, blocage de la potasse par déficience de la vie microbienne aérobie, asphyxie, compactage.

Médecine



Anti-infectieux, diurétique, anti-parasitaire, vermifuge, antidiabétique, antiseptique.

TM et HE : Hypertension, troubles circulatoires, parasites intestinaux, cholestérol, diabète, rétention d'urine.

Cuisine



S'emploie comme les ***Poireaux*** cultivés.

A noter



Attention : ne pas employer de ***Poireaux sauvages*** provenant de terrains traités aux produits chimiques, particulièrement les fongicides et les insecticides, ils sont hautement toxiques.

Allium ursinum

Ail des ours

Fiche n° 277



Description

L'***Ail des ours*** est une plante vivace, glabre, à bulbe petit et oblong, à forte odeur d'***Ail***. La tige faible, demi-cylindrique, de 20-40 cm, est terminée par une petite ombelle de fleurs peu nombreuses, sans bulbilles. Les feuilles sont ovales lancéolées, larges, planes, à nervures parallèles et convergentes, peu nombreuses, toutes situées à la base de la tige. Elles se dessèchent très rapidement après la floraison. Les fleurs d'un blanc pur sont portées par des pédicelles fins de 2-3 fois leur longueur. L'inflorescence est enveloppée dans une spathe membraneuse ou herbacée à 1-3 valves. Le périanthe est étalé à divisions lancéolées aiguës. Les étamines sont incluses, elles sont à filet simple. Le style porte un stigmate obtus. Capsule trigone à 3 loges contenant chacune 1-2 rarement 3-6 graines.



Biotope primaire

Forêt de ravins, forêts humides, forêts alluviales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, haies agricoles, coupes de bois.

Floraison avril-juin



Caractères indicateurs

Sol riche en argiles et en bases.
Blocage de la potasse par déficience de la vie microbienne aérobie, asphyxie, compactage.



Médecine

Anti-infectieux, diurétique, anti-parasitaire, vermifuge, antidiabétique, antiseptique.
TM et HE : Hypertension, troubles circulatoires, parasites intestinaux, cholestérol, diabète, rétention d'urine.
Le vin d'***Ail des ours*** est un excellent protecteur cardio-vasculaire.





Cuisine

S'emploie crue ou cuite dans divers plats, salades sauvages, tourtes, tartes...
On fait un excellent velouté à l'***Ail des ours*** et à l'***Ortie*** (voir recette dans la partie cuisine).

A noter

Attention : ne pas confondre les feuilles tendres d'***Ail des ours***, excellent comestible, avec les feuilles coriaces du ***Muguet*** qui est une espèce très toxique. D'autre part le ***Muguet*** a des fleurs totalement différentes de celles de l'***Ail des ours*** et surtout n'a jamais de parfum d'***Ail*** : les feuilles de ***Muguet*** ne sentent rien, c'est la fleur qui a une odeur suave et non pas une odeur d'***Ail***.

Allium victoriale

Allium victorialis













Description

L'***Ail victorial*** est une plante vivace, glabre, à bulbe simple, allongé, recouvert d'une tunique tenace, à fibres entrecroisées, de couleur brûnatre. L'***Ail victorial*** n'a qu'une légère odeur d'***Ail***. La tige épaisse, cylindrique, de 40-80 cm, est terminée par une ombelle de fleurs très nombreuses, sans bulbilles, à pédicelles presque égaux, 1-2 fois plus longs que la fleur. Les feuilles sont larges, planes, lisses, ovales lancéolées, à nervures parallèles et convergentes, presque toutes situées dans la moitié inférieure de la tige. Elles se dessèchent très rapidement après la floraison. Les fleurs blanc-verdâtres ou jaunâtres sont très serrées. L'inflorescence est enveloppée dans une spathe univalve, ovale, plus courte que l'ombelle. Le périanthe est en cloche, les étamines sont saillantes et dépassent le périanthe. Elles sont toutes à filet simple et à anthères jaunes. Capsule trigone à 3 loges contenant chacune 1-2 rarement 3-6 graines.

Biotope primaire

Pelouses, prairies naturelles et landes des montagnes.

Biotope secondaire

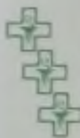
Prairies agricoles, alpages, reboisements.

Floraison juin-juillet

Caractères indicateurs

Sol riche en argile et en bases, blocage de la potasse par déficience de la vie microbienne aérobie, asphyxie, compactage.

Médecine



Anti-infectieux, diurétique, antiparasitaire, vermifuge, antidiabétique, antiseptique.

TM et HE : Hypertension, troubles circulatoires, parasites intestinaux, cholestérol, diabète, rétention d'urine.

Cuisine



S'emploie crue ou cuite dans divers plats, salades sauvages, tourtes, tartes...

On fait un excellent velouté à l'***Ail victorial*** et à l'***Ortie***.

Attention : ne jamais arracher cette espèce rare, se contenter de cueillir des feuilles, pour ne pas la détruire et la faire disparaître.

A noter



L'***Ail victorial*** a été utilisé comme plante magique pour s'assurer de la victoire, protéger les soldats et leur garder la vie sauve pendant les guerres (XVI ème siècle) d'où son nom de ***"victorial"***.
Il était sensé, également, guérir les plaies par arme blanche.
Attention : ne pas confondre les feuilles d'***Ail victorial***, excellent comestible, avec les feuilles coriaces du ***Muguet*** qui est une espèce très toxique. Le ***Muguet*** a des fleurs totalement différentes de celles de l'***Ail victorial*** et surtout n'a jamais de parfum d'***Ail***. Les feuilles de ***Muguet*** ne sentent rien, ce sont ses fleurs qui ont une odeur suave (non pas une odeur d'***Ail***).

Alnus glutinosa

Aulne glutineux Aune glutineux Verne

Fiche n° 279

Description

L'***Aulne glutineux*** est un arbre assez élevé, à écorce brunâtre crevassée, à racines munies de nodosités (fixation de l'azote de l'air par les azotobacters). L'écorce, lorsqu'on l'enlève en période de sève, s'oxyde très rapidement à la face interne et prend une couleur brun orangée. Jeunes rameaux, bourgeons et feuilles sont glabres et glutineux (collants). Les bourgeons sont obtus à une seule écaille. Les feuilles entières, alternes, sont rondes, souvent rétuses, irrégulièrement dentées, vertes sur les deux faces, glabres ou un peu poilues à l'aisselle des 6-9 paires de nervures secondaires. Les fleurs se composent de 3-6 chatons mâles, longs, pendants et violacés, 3-6 chatons femelles très petits et très courts, violacés également. Les fruits sont réunis sur un cône ovoïde, pédonculé, à écailles coriaces. Le fruit est pentagonal, à aile coriace plus étroite que la graine.





Biotope primaire

Bois humides, bois marécageux, ripisylves.

Biotope secondaire

Haies agricoles, mares et étangs artificiels, friches.





Floraison janvier-mars
Fructification septembre-octobre







Caractères indicateurs

Engorgement total en eau et en MO. Présence de vase. Hydromorphismes.

Médecine

Anti-inflammatoire, astringent, fébrifuge, cicatrisant.
MG et TM : Fièvres, angines, diarrhées.





A noter

L' ***Aulne glutineux*** donne, par oxydation de la sève, un bois brun orangé apprécié dans la fabrication des jouets en bois et la sculpture. L'écorce renferme une teinture noire utilisée autrefois pour teindre les cuirs. C'est un excellent bois de chauffage, particulièrement pour chauffer les fours à pain. Une fois fossilisé, sous l'eau, il devient imputrescible.

Alnus incana







Description

L'***Aulne blanc*** est un arbre ou un arbrisseau, à écorce lisse, grise ou argentée, à racines munies de nodosités (fixation de l'azote de l'air par les azotobacters). Jeunes rameaux et bourgeons sont pubescents. Les bourgeons sont obtus à une seule écaille. Les feuilles entières, alternes, sont ovales aiguës, irrégulièrement dentées, vertes en dessus, pubescentes blanchâtres en dessous, à 10-15 paires de nervures secondaires. Les chatons se composent de 2-4 chatons mâles, longs, pendants, 2-4 chatons femelles très petits et très courts, violacés. Les fruits sont réunis sur un cône ovoïde, presque sessile, à écailles coriaces. Le fruit est pentagonal, à aile coriace, aussi large que la graine.

Biotope primaire

Bois humides, bois marécageux, ripisylves des montagnes.

Biotope secondaire

Haies agricoles, mares et étangs artificiels, friches.

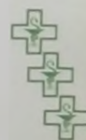
Floraison février-avril
Fructification septembre-octobre

Caractères indicateurs



Engorgement total en eau et en MO sur substrat riche en bases, sous microclimat froid. Présence de vase. Hydromorphismes.

Médecine



Anti-inflammatoire, astringent, fébrifuge, cicatrisant.

MG et TM : Fièvres, angines, diarrhées. Efficace contre les maux de tête et les migraines.









Althaea cannabina

Description

La **Guimauve à feuilles de Cannabis** est une plante vivace herbacée, dépassant 1 m de haut, velue, à poils étoilés et rudes. Les feuilles alternes sont grandes, les inférieures palmatipartites, les supérieures simplement triséquées. Les fleurs roses, solitaires ou geminées sont axillaires et terminales, portées par des pédoncules 1-2 fois plus longs que la feuille. Le calicule est à 6-9 lobes étroits, lancéolés, soudés à la base, plus courts que le calice. Le calice est à 5 lobes ovales acuminés. La corolle dépasse le calice. Les stigmates, nombreux, sont en tête dépassant les étamines. Le fruit est formé de carpelles glabres, ridés, plans sur le dos, disposés en roue autour d'un axe central.

Biotope primaire

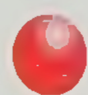
Ripisylves, forêts alluviales, bras morts des fleuves et rivières.

Biotope secondaire

Fossés, bords des canaux, bords des routes et des chemins, terrains vagues, friches.

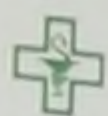
Floraison juin-septembre





Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale des sols riches en bases, souvent alcalins et de pH > 7,5. Hydromorphisme, MO végétale archaïque, vie microbienne aérobie déficiente.



Médecine

Les feuilles sont émollientes et antitussives, les graines diurétiques et apéritives.

TM : Toute la plante s'emploie comme la **Mauve** dans les irritations pulmonaires ou intestinales, les inflammations diverses, les cystites.

EF : Les élixirs floraux soignent les irritations émotionnelles ou psychiques.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.

Jeunes pousses, fleurs, feuilles, sont comestibles crues ou cuites comme beaucoup de Malvacées.









Althaea officinalis

Guimauve officinale

Fiche n° 282











Description

La **Guimauve officinale** est une plante vivace herbacée, dépassant 1 m de haut, velue blanchâtre. Les feuilles alternes sont grandes, tomenteuses, ovales, à 3-5 lobes peu profonds. Les fleurs d'un blanc plus ou moins rosé, fasciculées, sont portées par des pédoncules plus courts que le pétiole de la feuille. Le calicule est à 6-9 lobes étroits, lancéolés, soudés à la base, plus courts que le calice. Le calice est à 5 lobes ovales acuminés, appliqués sur le fruit. La corolle est grande et dépasse le calice. Les stigmates nombreux sont en tête dépassant les étamines. Le fruit est formé de carpelles tomenteux, à bords obtus, disposés en roue autour d'un axe central.

Biotope primaire

Vases et limons salés du littoral ou des lagunes salées. Sources salées continentales.
Ripisylves, forêts alluviales, bras morts des fleuves et rivières.

Biotope secondaire

Fossés, bords des canaux, bords des routes et des chemins, prairies agricoles, terrains vagues, friches, cultures, vignes et vergers.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Salinisation des sols, présence de sels, excès d'irrigation, remontées de sel par compactage sur le littoral. Asphyxie et anaérobiose totale.
Hydromorphisme, MO végétale archaïque, vie microbienne aérobie déficiente.
Engorgement en eau et en MO végétale des sols riches en bases, souvent alcalins et de pH > 7,5.

Médecine

Les feuilles et les racines sont émollientes et antitussives, les graines diurétiques et apéritives.
TM : Toute la plante, mais surtout les racines, s'emploie dans les irritations pulmonaires ou intestinales, les inflammations diverses, les cystites. C'est également un excellent régulateur du transit intestinal. Les racines sont données aux enfants à mâcher pour ***"faire les dents"*** car elles sont émollientes et calmantes.
EF : Les élixirs floraux soignent les irritations émotionnelles ou psychiques.

Cuisine

Jeunes pousses, fleurs, feuilles, sont comestibles crues ou cuites comme beaucoup de Malvacées.

A noter



On trouve cette espèce en abondance dans la Bresse et la Dombe qui furent dans des ères géologiques reculées, des mers intérieures, comme le montrent les noms de lieux-dit ou de la rivière ***"Saône"*** et les nombreux gisements de sel gemme et les sources salées situées à la périphérie de ces régions. Même la simple ***"mémoire du sel"*** lève la dormance des graines de **Guimauve**.

Alyssoides utriculata

Vesicaria utriculata

Vésicaire renflée

Fiche n° 283

Description

La ***Vésicaire renflée*** est une plante vivace, plus ou moins glauque, herbacée, de 20-50 cm, sous-ligneuse à la base. Les feuilles, nombreuses, sont très entières, les inférieures ovales et ciliées, les supérieures glabres et lancéolées. Le calice a 4 sépales dressés, les latéraux sont bossus à la base. Les fleurs jaunes, grandes, sont à 4 pétales entiers. Elles sont disposées en grappe courte à pédicelles fructifères courts, étalés ou dressés. Le fruit est une grosse silicule, renflée vésiculeuse, déhiscente, à valves veinées en réseau.



Biotope primaire

Rochers et éboulis des montagnes.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus routiers.

Floraison mai-juillet



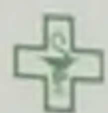






Caractères indicateurs

Zones rocheuses, riches en bases, souvent calcaires et à pH > 7,5. Absence de sol. Risques d'éboulements, zones instables. Sol sans cohésion ni pouvoir de rétention. Microclimat chaud et sec.



Médecine

Diurétique, antiscorbutique, anti-infectieuse, dépurative.

TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines.



Cuisine

Jeunes pousses, fleurs, feuilles, sont comestibles crues ou cuites comme beaucoup de Crucifères.









A noter

Plante peu commune en France et très localisée, à cueillir avec beaucoup de modération pour ne pas la mettre en danger d'extinction.

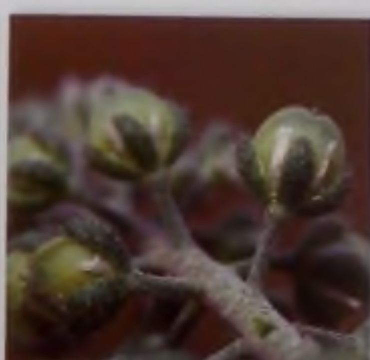
Alyssum alyssoides
Alyssum calycinum















Description

L'***Alysson à calices*** est une petite plante herbacée, annuelle, de 5-20 cm, d'un vert blanchâtre, rameuse dès la base. Les petites feuilles sont alternes et ovales. Les fleurs très petites sont disposées en grappe terminale allongée. Le calice, formé de 4 sépales, est persistant sur le fruit. La corolle jaune pâle a 4 pétales dépassant à peine le calice. Elle devient plus ou moins blanchâtre en fin de floraison. Le fruit à pédicelle étalé, est une petite silicule orbiculaire à 2 loges, échancrée, à style presque nul. Les graines, 1-2 par loge, sont étroitement ailées.

Biotope primaire

Lieux sableux et pierreux des plateaux calcaires et basaltiques.
Sables et graviers des rivières intermittentes.

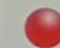
Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes. Cultures, vignes et vergers. Terrains vagues, anciennes carrières.

Floraison avril-juin

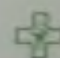


Caractères indicateurs



Sols rocheux ou sableux à très faible pouvoir de rétention.
Sols calcaires et à pH souvent élevé (pH > 8).
Carence en humus stable. Carence en MO animale et en azote.

Médecine



Diurétique, antiscorbutique, anti-infectieuse, dépurative.
TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines.

Cuisine



Jeunes pousses, fleurs, feuilles, sont comestibles crues ou cuites comme beaucoup de Crucifères mais utilisables seulement finement coupées en aromate dans les plats.

Amaranthus graecizans
Amaranthus silvestris

Amarante des bois

Fiche n° 285





Description

L'***Amarante des bois*** est une plante herbacée, annuelle de 20-60 cm, glabre, d'un vert pâle ou rougeâtre, plus ou moins couchée ou dressée. Les feuilles alternes sont simples, entières et ovales. Les fleurs verdâtres ou rousses sont réunies en glomérules axillaires. Les inflorescences sont feuillées jusqu'au sommet. Les bractées sont aiguës, de la longueur du périanthe à 3 sépales aigus. Les fleurs sont à 3 étamines. Le fruit ovale, rugueux, dépasse beaucoup le périanthe et s'ouvre en travers.

Biotope primaire

Sables des fleuves et rivières, vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, rues et terrains vagues des villes et des villages.
Cultures, vignes et vergers.
Maraîchages et jardins familiaux.

Floraison juillet-octobre



Caractères indicateurs

Pollutions de toutes natures, chimiques ou organiques.
Pollutions aux pesticides.
Salinisation des sols.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs crues ou cuites.







A noter

Attention de ne pas cueillir cette espèce dans des zones polluées.

Amelanchier vulgaris

Amelanchier ovalis













Description

L'***Amélanchier*** est un arbuste ou arbrisseau de 1-3 m, inerme, à bourgeons glabres et brillants. Les feuilles ovales sont finement dentées, blanches tomenteuses en dessous et à la fin glabres. Les fleurs blanches sont réunies en petits corymbes. Le calice à 5 sépales aigus est persistant. La corolle a 5 pétales blancs oblongs en coin, beaucoup plus longs que le calice. L'ovaire infère porte 5 styles soudés à la base. Le fruit globuleux, de la taille d'un pois, est bleuâtre, pulpeux, sucré à maturité, il est appelé amélanche. Il contient de nombreux pépins.

Biotope primaire

Rochers, coteaux secs et pierreux des montagnes et des collines, des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Pas de biotopes secondaires connus.

Floraison	avril-mai
Fructification	août-septembre





Caractères indicateurs

Sols rocheux ou pierreux basiques, calcaires ou à pH elevé (pH > 7,5).

Médecine

Les fruits sont adoucissants.

Cuisine

Les amélanches sont de très bons fruits, très doux, à manger crus ou à préparer de maintes façons (Jus, sirops, confitures, compotes, glaces, etc.).



A noter



Les jeunes rameaux ont été utilisés pour la confection de balais.

Ammi majus

Ammi commun Ammi officinal Grand ammi Fiche n° 287

Description

L'**Ammi commun** est une plante herbacée annuelle de 20-80 cm, plus ou moins glauque, pouvant atteindre 1 m, à racine pivotante. La tige dressée, rameuse, est striée jusqu'au sommet. Les feuilles inférieures sont pennatiséquées à segments ovales, les supérieures bipennatiséquées à segments linéaires. Les folioles sont dentées en scie et portent des dents blanches et cartilagineuses au sommet. Les ombelles à nombreux rayons grêles portent un involucre à folioles divisées en 3-5 lanières filiformes. Le fruit, petit, est un diakène ovoïde, comprimé par le côté, portant 5 petites côtes, surmonté par deux styles à la fin réfléchis.

Biotope primaire

Limons, sables et graviers des vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison juillet-septembre









Caractères indicateurs

Sols riches en bases ou à pH élevé supérieur à 7,5.
Salinisation des sols par les engrais minéraux.
Asphyxie, semelles de labour.
Carence en humus stable ou en MO animale.

Médecine

On utilise les fruits ou les sommités fructifiées.
TM : Antispasmodique des voies digestives, tonique, digestive, diurétique.
Diarrhées, flatulences, colites.



Cuisine

Toxique.





A noter

Souvent confondue avec une espèce orientale *Ptychotis anjouan*.



Description

La ***Buglosse des champs*** est une plante herbacée annuelle, de 20-60 cm, à racines grêles, hérissée de soies raides, piquantes. La tige dressée, souvent rameuse dès la base, est terminée par des rameaux rapprochés en corymbe. Les feuilles ovales allongées, sont sinuées, ondulées, lancéolées, les inférieures nettement pétiolées, les supérieures sessiles. Les petites fleurs bleues ou bleuâtres sont réunies en grappes compactes à la floraison, très lâches à la fin de la fructification. Les bractées sont plus longues que le pédicelle. Le calice a 5 lobes lancéolés inégaux. La corolle monopétale est à tube grêle et courbé, dépassant le calice. Le fruit est formé par 4 carpelles grisâtres à maturité, courbés vers l'axe de la fleur, difficiles à voir car situés au fond du calice persistant.

Biotope primaire

Limons, sables et graviers des vallées alluviales, des plateaux calcaires et basaltiques, arènes granitiques.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers. Maraîchages, jardins familiaux. Bords des chemins et des routes, talus des voies ferrées et des routes. Terrains vagues.

Floraison mai-novembre



Caractères indicateurs



Sols riches en bases à très faible pouvoir de rétention. Carence en humus stable. CAH faible ou déficient.

Médecine



Les préparations à partir de la plante entière sont dépuratives, diurétiques, sudorifiques, adoucissantes, laxatives. Cette plante permet d'éliminer les excès de sels de l'organisme, les chlorures particulièrement.
Affections pulmonaires, rhumes, bronchites, rétentions d'urine, états fébriles, rougeole, scarlatine, constipation, régulateur du transit intestinal.

Cuisine



Comestible, comme la ***Bourrache*** mais immangeable en raison des poils silicifiés piquants.

Androsace maxima

Grande androsace

Fiche n° 289

Description

La **Grande androsace** est une petite plante herbacée annuelle de 5-15 cm, un peu velue, à racine très grêle. Les feuilles, glabrescentes, ovales en coin, dentées dans le haut, forment une rosette radicale dense. Les hampes florales, à rameaux pubescents, portent 3-8 fleurs en ombelle dressée, à pédicelles plus courts ou égalant l'involucre foliacé. Le calice, velu, est grand et très accrescent (il grandit après la fécondation de la fleur). La corolle blanche ou rosée, monopétale, en soucoupe, est beaucoup plus courte que le calice. Le fruit est une capsule plus courte que le calice.

Biotope primaire

Steppes, pelouses écorchées, oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures, surtout céréalières.

Floraison avril-juin











Caractères indicateurs

Sols alcalins à pH égal ou supérieur à 8. Carence en humus stable, carence en MO animale, carence en azote.



Médecine

Pas d'usage connu.



Cuisine

Non comestible.



A noter

Espèce encore courante dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, la **Grande androsace** est aujourd'hui au bord de l'extinction. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Angelica archangelica

Angélique archangélique

Fiche n° 290





Description

L'***Angélique archangélique*** est une grande plante, robuste, herbacée, bisannuelle pouvant atteindre 1 à 2 m. La tige épaisse, glaucescente ou rougeâtre est creuse, dressée, striée, rameuse dans le haut. Les feuilles sont très grandes, bitripennatisséquées, à folioles ovales-lancéolées, dentées en scie. Les supérieures sont portées par un pétiole dilaté en grosse gaine ventrue. L'ombelle principale est grande, à 20-50 rayons pubérulents, à involucre nul. Les fleurs, blanches ou rosées, ont des pétales à pointe dressée. Le fruit est un diakène comprimé par le dos, à ailes marginales grandes et membraneuses, plus ou moins ondulées et à 3 côtes dorsales.

Biotope primaire

Vases côtières soumises aux marées.

Biotope secondaire

Espèce uniquement cultivée, elle ne possède pas de biotopes secondaires en France.

Floraison juillet-septembre





Caractères indicateurs

Salinisation et asphyxie. Anaérobiose totale. Hydromorphismes.

Médecine

Stimulant, tonique, digestif, carminatif, antispasmodique.
Contre-poison de la ***Belladone, Cigüe et Colchique***.
Fatigue générale, ballonnements, migraines nerveuses, règles insuffisantes ou douloureuses, toux du fumeur.





Cuisine

Les jeunes pousses blanchies sont comestibles crues ou cuites mais très aromatiques et désagréables au goût.
Les pétioles, eux aussi très aromatiques, sont utilisés confits en pâtisserie et confiserie.
Les fleurs peuvent être utilisées pour aromatiser crèmes anglaises, sirops, boissons et divers desserts.

A noter

Les graines ont une durée de vie très courte, il faut les semer dès la récolte, à peine mûres.
Il est également nécessaire de les semer dans un terrain très tassé et compact (roulage nécessaire).
De nombreux échecs de semis sont dus au non respect de ces deux paramètres.

Angelica sylvestris

Angélique des bois

Fiche n° 291

Description

L'**Angélique des bois** est une grande plante, robuste, herbacée, bisannuelle pouvant atteindre 1 à 2 m. La tige épaisse, glaucescente ou rougeâtre est creuse, dressée, striée, rameuse dans le haut. Les feuilles sont très grandes, bitripennatisséquées, à folioles ovales-lancéolées, dentées en scie. Les supérieures sont portées par un pétiole dilaté en grosse gaine ventrue. L'ombelle principale est grande, à 20-30 rayons pubescents à involucre nul. Les fleurs, blanches ou rosées, ont des pétales à pointe dressée. Le fruit est un diakène, comprimé par le dos, à ailes marginales grandes et membraneuses, plus ou moins ondulées et à 3 côtes dorsales.





Biotope primaire

Lisières et clairières forestières. Marais et tourbières. Landes humides.

Biotope secondaire

Fossés et haies agricoles.
Bordures des mares et des étangs artificiels.
Coupes de bois. Cultures, vignes et vergers.

Floraison juillet-septembre




Caractères indicateurs



Hydromorphismes, engorgements en eau et MO végétale. Anaérobiose totale. Présence de nitrites.

Médecine



Stimulant, tonique, digestif, carminatif, antispasmodique.
Contre-poison de la **Belladonne, Cigüe et Colchique.**
Fatigue générale, ballonnements, migraines nerveuses, règles insuffisantes ou douloureuses, toux du fumeur.




Cuisine



Les jeunes pousses blanchies sont comestibles crues ou cuites mais très aromatiques et désagréables au goût.
Les pétioles peuvent être utilisés confits en pâtisserie et confiserie, bien que moins aromatiques que l'**Angélique archangélique**.
Les fleurs peuvent être utilisées pour aromatiser crèmes anglaises, sirops, boissons et divers desserts.




A noter



Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique, si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Antennaria dioica











Description

Le ***Pied de chat*** est une plante dioïque, vivace, herbacée, de 10-25 cm à souche émettant des rejets feuillés couchés. La tige simple très feuillée, cotonneuse, munie d'une rosette de feuilles basales, porte 3-8 capitules réunis en corymbe serré et ombelliforme. Les feuilles ovales, spatulées à la base, lancéolées et linéaires au sommet, sont blanches tomenteuses en dessous et vertes ou vertes-blanchâtres en dessus. L'involucre est à folioles blanches ou rosées, larges et ovales dans les capitules mâles, roses, oblongues ou lancéolées dans les capitules femelles.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes et pelouses alpines.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, alpages, arènes granitiques.

Floraison mai-juin

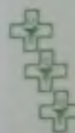


Caractères indicateurs

Absence de sol, sol à très faible pouvoir de rétention, carence en Ca.

Médecine

La plante entière fleurie est béchique, antinévralgique, cholagogue.
On l'emploie traditionnellement en cas de toux, bronchites, névralgies rhumastimales, règles douloureuses.



A noter

Espèce caractéristique des prairies favorables à l'élevage des ovins.



Anthemis arvensis

Camomille des champs Fausse camomille Anthémis des champs

Fiche n° 293

Description

La **Camomille des champs** est une plante annuelle de 10-50 cm, pubescente, dressée ascendante ou étalée, très rameuse. Les feuilles bipennatisséquées, sont à segments très finement découpés en lobes linéaires cuspidés (terminés par une pointe). L'inflorescence, très rameuse, est formée de nombreux capitules. Les folioles de l'involucre sont scarieuses au sommet. Le réceptacle conique porte des écailles linéaires lancéolées, brusquement acuminées, dépassant un peu les fleurs centrales, tubuleuses et jaunes. Les fleurs périphériques sont ligulées et blanches. Les akènes, longs de 1 à 2 mm, sont lisses et surmontés d'un rebord.



Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales et du littoral.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jardins, terrains vagues.





Floraison juin-septembre



Caractères indicateurs

Sols très minces ou à très faible pouvoir de rétention.
Sables siliceux acides, carence en Ca.







A noter

Une des nombreuses espèces appellée populairement **"Camomille"**, à identifier avec précision.

Anthemis cotula







Description

La **Camomille puante** est une plante annuelle de 10-50 cm, glabre, à odeur fétide, dressée ascendante ou étalée, très rameuse. Les feuilles bipennatisséquées, sont à segments très finement découpés en lobes linéaires, filiformes, cuspidés (terminés par une pointe). L'inflorescence très rameuse, est formée de nombreux capitules. Les folioles intérieures de l'involucre sont scarieuses et lacérées au sommet. Le réceptacle conique porte des écailles intérieures linéaires, subulées (comme une alène fine et pointue). Les fleurs centrales sont tubuleuses et jaunes. Les fleurs périphériques sont ligulées et blanches. Les akènes, longs de 1 à 2 mm, sont fortement tuberculeux et dépourvus de rebord au sommet.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jardins, terrains vagues.

Floraison mai-novembre



Caractères indicateurs

Compactage et asphyxie des sols riches en bases.

Médecine

Sédatif, antispasmodique.
Paludisme, névroses.

A noter

Une des nombreuses espèces appellée populairement ***"Camomille"***, à identifier avec précision.

Anthriscus cerefolium













Description

Le ***Cerfeuil cultivé*** est une plante annuelle ou bisannuelle de 40 à 80 cm, aromatique, à racine pivotante. La tige dressée, striée, pubescente est épaissie au-dessous des nœuds. Les feuilles luisantes sont très finement pubescentes. Les inférieures sont bi-pennatiséquées, à segments ovales, pennatipartits, à lobes courts, obtus et mucronés. Les ombelles sont à involucre nul ou parfois 2-3 folioles lancéolées, réfléchies. Les styles, courts, dressés sont connivents. Les fruits linéaires, allongés, lisses, sont luisants et noirs à maturité, à bec grêle, long de 3mm.

Biotope primaire

Espèce uniquement cultivée, rarement subspontanée au voisinage des habitations et des jardins, bords de route.

Floraison mai-août





Médecine

Apéritive, stimulante, carminative et diurétique.
Engorgements du foie, maladies de peau, digestions difficiles, lithiases urinaires, cystites, goutte.



Cuisine

Plante condimentaire et aromatique dans les salades composées et les plats cuisinés. Peut également aromatiser les desserts.



A noter

N.B : Ne pas confondre avec la ***Petite cigüe, Aethusa cynapium.***

Arbutus unedo







Description

L'**Arbousier** est un arbuste ou un petit arbre de 1 à 6 m de haut, à tige dressée, à jeunes rameaux rougeâtres, rudes et poilus. Les feuilles sont persistantes, grandes, ovales-lancéolées. dentées en scie, coriaces, glabres et luisantes. Les fleurs blanchâtres, vertes au sommet, sont réunies en grappes rameuses courtes. Le calice est à 5 lobes courts, la corolle est monopétale à 5 lobes courts, les filets des étamines sont velus à la base.
Les fruits sont des grosses baies globuleuses, pendantes, hérissées de tubercules pyramidaux, rouges à maturité, à 5 loges contenant chacune 4-5 graines.

Biotope primaire

Différents types forestiers du sud et de l'ouest de l'Europe.
Forêts méditerranéennes, yeuseraies, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Coupes de bois.

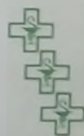
Floraison Fleurs et fruits apparaissent d'octobre à janvier.



Caractères indicateurs

Sols rocheux, acides, riches en bases, à très faible pouvoir de fixation.
Micro-climat chaud.

Médecine



Les feuilles et jeunes rameaux.
Diurétique, astringent, anti-infectieux.
TM : Particulièrement efficace dans les infections urinaires : cystites, etc....
Hypertension artérielle, congestion de la prostate.

Cuisine



Les baies mûres sont comestibles crues ou cuites. On peut en faire des sirops, des confitures, des liqueurs ainsi que des alcools par fermentation (eau de vie).

A noter



Le bois est considéré comme un excellent combustible.

Arctostaphylos uva-ursi

ÉRICACÉES (ÉRICINÉES (INCLUS LES EX-VACCINIÉES))

Arbutus uva-ursi

Busserole Raisin d'ours Fiche n° 297

Description

La **Busserole** est un petit arbuste ou sous-arbrisseau, couché-rampant, de 1 à 3 m, à tiges grêles et jeunes rameaux pubérulents. Les feuilles sont persistantes, petites, très entières, coriaces, glabres et finement veinées en réseau en-dessus. Les fleurs, blanchâtres ou rosées, sont réunies en grappes serrées. Le calice est à 5 lobes courts, la corolle est monopétale à 5 lobes courts. Les filets des étamines sont velus à la base.
Les fruits sont des petites baies globuleuses, de la grosseur d'un pois, lisses et luisantes, rouges à maturité, à 5 loges contenant chacune 4-5 graines.





Biotope primaire

Bois et rocailles des forêts de montagne.
Lisières et clairières forestières montagnardes.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes.

Floraison avril-juin
Fructification septembre-octobre



Caractères indicateurs



Sols rocheux très riches en bases et en carbone.

Médecine



Les feuilles et jeunes rameaux.
Diurétique, astringent, anti-infectieux.
TM : Particulièrement efficace dans les infections urinaires : cystites, etc.... Hypertension artérielle, congestion de la prostate.



Cuisine



Les fruits sont comestibles mais de goût médiocre.







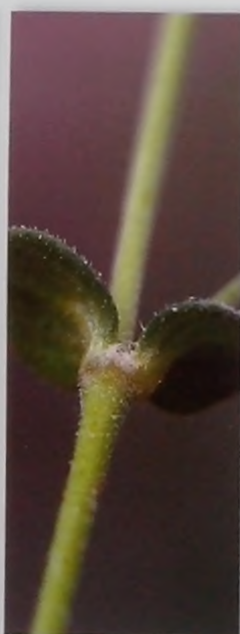
Arenaria serpyllifolia

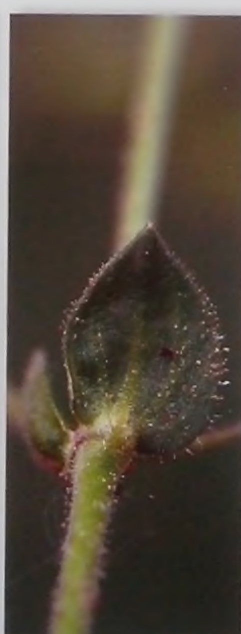












Description

La ***Sabline à feuilles de Serpolet*** est une petite plante annuelle de 5-25 cm, étalée-ascendante. Les tiges portent des feuilles opposées, sessiles, presque engainantes, ovales-aiguës, à une nervure. Les fleurs pédicellées sont réunies en cymes dichotomes feuillées et lâches. Les 5 sépales libres sont lancéolés et à 3 nervures. La corolle a 5 pétales bien plus courts que les sépales. Le fruit est une capsule ovale, ventrue, égalant ou dépassant le calice, s'ouvrant au sommet par 6 dents dressées pour laisser échapper les nombreuses graines chagrinées.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales.
Eboulis fins en plaine et en montagne.
Pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages.

Floraison avril à septembre

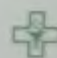


Caractères indicateurs



Sols très riches en bases, souvent à pH élevé.
Sols très minéraux, sableux, caillouteux ou rocheux.
Carence en MO et en azote.

Médecine



Riche en vitamine C, en chlorophylle et en saponosides.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. A consommer avec modération car la plante contient des saponosides.

A noter



Espèce très polymorphe et représentée en France par plusieurs sous-espèces et variétés, notamment ***Arenaria leptoclados*** (Rchb.) Guss. qui est une plante très petite et très grêle dans toutes ses parties, à capsule non ventrue, poussant dans les sols encore plus pauvres et rocailleux.

Artemisia absinthium

Absinthe

Fiche n° 299

Description

L'**Absinthe** est une vivace herbacée de 40-90 cm, dressée, blanchâtre-soyeuse. Les feuilles sont alternes, blanchâtres-soyeuses, pétiolées, bipennatisséquées, à lobes oblongs, linéaires ou lancéolés, tous obtus. Les fleurs sont réunies en petits capitules, disposés en longue et grande panicule feuillée, à rameaux dressés. Les petits capitules de 3-4 mm de diamètre, sont brièvement pédicellés. L'involucre blanchâtre est à folioles extérieures linéaires à peine scarieuses et à folioles intérieures ovales, très obtuses, largement scarieuses. Les fleurs, toutes tubuleuses, à corolle jaune, sont petites et souvent difficiles à observer. Les fruits sont des petits akènes lisses disposés sur un réceptacle couvert de longs poils blancs.



Biotope primaire

Reposoirs à animaux des montagnes.

Biotope secondaire

Souvent naturalisée dans les lieux incultes, les terrains vagues, les bords des routes et des chemins, les rues et jardins des villages.
Prairies agricoles et alpages.

Floraison juillet-septembre







Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH élevé.
Excès de MO animale, particulièrement de fumier de mouton.
Surpâturage par les moutons.

Médecine

Parties aériennes fleuries.
Tonique, vermifuge, anti-parasitaire, stimulante, emménagogue.
TM : Efficace dans les dysménorrhées.
Verminoses et parasitismes.
Assainissement des locaux : La poudre de plante sèche est utilisée pour faire fuir les poux, puces et autres teignes des animaux (bovins, volailles, chiens, chats, etc.) et des hommes. C'est également un excellent antimite.

Cuisine

Plante très aromatique et très amère pouvant présenter une certaine toxicité, à utiliser en aromate en très petite quantité.
La célèbre liqueur, longtemps interdite est à nouveau fabriquée et vendue dans certaines régions.





A noter

L'**Absinthe** en poudre de plante sèche ou fermentée dans de l'eau est également insectifuge au jardin et permet d'éviter les attaques de la piéride du chou, du ver de la pomme, etc....

Artemisia annua







Description

L'***Armoise annuelle*** est une plante herbacée annuelle, glabre, de 40-90 cm, pouvant dépasser 1 m, dressée. Les feuilles sont alternes, vert-jaunâtres, pétiolées, bi-tripennatisséauées, à lobes très fins, linéaires ou lancéolés. Les fleurs sont réunies en très petits capitules globuleux, disposés en longue et très grande panicule feuillée, à rameaux dressés ou penchés. Les petits capitules, penchés. de 1-2 mm de diamètre, sont pédicellés. L'involucre lisse et brillant est à folioles extérieures linéaires à peine scarieuses et à folioles intérieures ovales, très obtuses, largement scarieuses. Les fleurs, toutes tubuleuses, sont très petites et souvent difficiles à observer. Les fruits sont des petits akènes lisses disposés sur un réceptacle glabre.
Toute la plante est très odorante.

Biotope primaire

Plante exotique originaire de Chine, naturalisée dans les grandes vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes.
Zones industrielles, friches industrielles, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison juillet-septembre





Caractères indicateurs

Sol à très faible pouvoir de rétention.
Carence en humus, carence en MO.

Médecine

La partie aérienne fleurie.
Plante toxique, très toxique en HE.
TM : Hépatites virales.
Paludisme en préventif et en curatif.

Cuisine

Plante très aromatique et très amère pouvant présenter une certaine toxicité, à utiliser en aromate en très petite quantité.

A noter

D'après certaines informations, son pollen serait aussi allergisant que celui de l'***Ambroisie***, réalité ou confusion botanique avec cette espèce ?
Artemisia annua est cultivée en Afrique et d'autres pays en voie de développement pour lutter contre le paludisme et la malaria.

Artemisia verlotiorum

Armoise de Verlot

Fiche n° 301

Description

L'***Armoise de Verlot*** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 1 m et plus, à souche stolonifère et très drageonnante. Les feuilles sont alternes, blanchâtres-tomenteuses en dessous, vertes et glabres en-dessus, bipennatisséquées, à lobes oblongs, aigus, linéaires et allongés. Les fleurs sont réunies en petits capitules, disposés en longue panicule feuillée, à rameaux dressés. Les petits capitules de 3-4 mm de diamètre, sont brièvement pédicellés. L'involucre rougeâtre est à folioles extérieures linéaires à peine scarieuses et à folioles intérieures ovales, très obtuses, largement scarieuses. Les fleurs, toutes tubuleuses, sont petites et souvent très difficiles à observer. Les fruits sont des petits akènes lisses disposés sur un réceptacle glabre. Se différencie d'***Artemisia vulgaris*** par sa floraison beaucoup plus tardive et automnale. Toute la plante est très aromatique.

Biotope primaire

Espèce exotique originaire d'Asie centrale, naturalisée dans les vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes.
Friches agricoles et industrielles, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages.

Floraison septembre-novembre





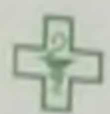






Caractères indicateurs

Sols asphyxiés par les inondations des rivières ou les excès d'irrigation.
Compactage et battance des sols limoneux.



Médecine

La plante entière fleurie.
Utilisée dans les oreillers pour favoriser le sommeil.



Cuisine

Plante très aromatique et très amère pouvant présenter une certaine toxicité, à utiliser en aromate en très petite quantité.



A noter

Sa présence peut aussi indiquer les zones inondables où il est dangereux de construire des habitations.
Ne pas confondre avec l'**Armoise commune** (***Artemisia vulgaris***) - *voir volume 1* -

Atriplex hortensis





Description

L'*Arroche des jardins* est une plante annuelle herbacée de 60 cm à plus d'1 m 50, à racine principale assez développée, à tige dressée, anguleuse, rameuse. Les feuilles alternes, glauques, parfois rougeâtres, sont plus ou moins farineuses en dessous. Les feuilles inférieures ont un long pétiole et un limbe triangulaire en fer de hallebarde, les supérieures sont entières, allongées. Les fleurs petites, verdâtres, sont réunies en grandes grappes composées, terminales et axillaires. Les fleurs femelles ont deux sépales libres qui forment deux valves arrondies, apiculées, entières, membraneuses et veinées en réseau, de 6 à 10 mm de large autour du fruit à une graine.

Biotope primaire

Espèce originaire d' Asie et de Sibérie.

Biotope secondaire

Uniquement cultivée, elle se rencontre à proximité des zones de cultures et dans les décombres. Elle est naturalisée sur le littoral méditéranéen.

Floraison juillet-septembre







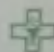


Caractères indicateurs



Libérations brutales d'azote.
Travail du sol par temps sec. Excès de MO animale riche en azote.

Médecine



Émollient et laxatif.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.
Comme toutes les espèces de cette famille, l'*Arroche des jardins* contient de l'acide oxalique, les personnes sensibles doivent faire attention.

Atropa belladonna

Belladonne

Fiche n° 303

Description

La **Belladonne** est une plante vivace herbacée atteignant 1m et plus, verte, finement pubescente, à odeur fétide. Les feuilles supérieures sont géminées, inégales, toutes pétiolées. Elles sont généralement assez grandes, ovales-acuminées, nervées, entières ou un peu sinuées. Les fleurs pourpres-brunâtres, très rarement jaunâtres, sont axillaires, solitaires ou géminées, pédonculées et penchées. Elles ont un calice pubescent, à sépales largement soudés à la base, à 5 lobes ovales acuminés, d'abord en cloche, à la fin étalés en étoile sous le fruit. La corolle de 2-3 cm est pubérulente. Elle est tubuleuse en cloche, à 5 pétales soudés, à lobes courts. Les 5 étamines inégales, sont incluses. La baie globuleuse est à 2 loges, de la grosseur d'une cerise, plus courte que le calice, noire et luisante à maturité, très vénéneuse.



Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, pistes et layons forestiers, place des dépôts de bois, décombres, bords des chemins et des routes en forêt.

Floraison juin - août







Caractères indicateurs



Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases ou à pH élevé. pH généralement supérieur à 7,5.

Médecine

A réserver à l'usage homéopathique : la plante entière fructifiée est utilisée pour fabriquer la souche homéopathique **"Belladonna"**.
En haute dilution (4 à 30 CH) elle est fébrifuge et fait baisser très rapidement la température aussi bien chez l'homme que chez les animaux domestiques.



Cuisine

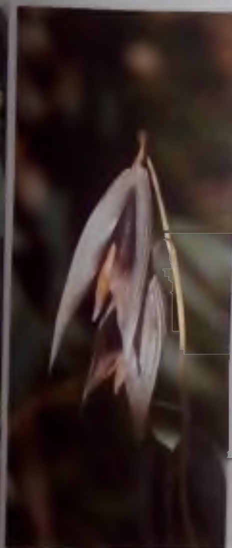
Toute la plante est extrêmement toxique, les baies sont mortelles.





Avena sativa















Description

L'*Avoine* est une plante annuelle herbacée de 50 cm à plus d'1 m, glabre ou pubescente, à racines fibreuses. Le chaume porte des feuilles planes, glabres ou pubescentes, à ligule courte et tronquée. L'épi composé forme une ample panicule étalée en tous sens, pyramidale, lâche, dressée et verte. Les épillets pendants, longs d'environ 2 cm, sont très ouverts, à 2 fleurs fertiles non articulées avec le rachis. Les glumes, à 5-7 nervures, presque égales, dépassent les fleurs. Les glumelles presque égales sont bidentées au sommet et portent généralement une arête dorsale tordue et genouillée, une fois plus longue que les glumes. Le fruit est un caryopse restant enfermé à maturité dans les glumelles.

Biotope primaire

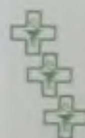
D'origine inconnue ou incertaine, c'est vraisemblablement une création de l'homme.

Biotope secondaire

Plante aujourd'hui uniquement cultivée, très rarement subspontanée.

Floraison mai-juillet

Médecine



L'*Avoine* récoltée en fin de floraison, est une plante reconstituante, vitalisante, tonique, c'est également un excellent antidépresseur. Elle est très riche en vitamines B1, B2, D et E.

Les grains germés ont également les mêmes propriétés.

La farine d'*Avoine* est utilisée pour ses effets adoucissants de la peau.

On l'utilise également en cataplasmes pour soigner les affections cutanées (eczémas, zonas, etc.).

TM : La partie aérienne en fin de floraison ou les grains germés.

Stérilités féminines, convalescence, dépressions nerveuses, épuisements nerveux, insomnies, état physique déficient.

Cuisine



Les grains, très riches en amidon, en vitamines et en sels minéraux, sont très nourrissants. On peut les utiliser crus ou cuits, en gruau, farine ou en flocons.

La forme la plus nourrissante et la plus digeste est incontestablement les grains germés crus.

Avena sativa a son grain enfermé dans les glumelles, il faut donc le décortiquer pour son utilisation alimentaire.

A noter



Il existe d'autres espèces d'*Avoine* cultivée : ***Avena orientalis, Avena strigosa*** à grains vêtus et qu'il faut décortiquer mais également ***Avena nuda***, **l'*Avoine à gruau***, dont les glumelles se séparent au battage et qui n'a pas besoin d'être décortiquée pour sa consommation.

Toutes ces ***Avoines*** ont les mêmes qualités alimentaires et propriétés médicinales.

Ballota nigra — *Ballota foetida*

Ballote fétide

Fiche n° 305

Description

La **Ballote fétide** est une plante vivace herbacée de 30 à 80 cm, velue, vert sombre, à odeur fétide. La tige dressée ascendante, est quadrangulaire, rameuse, très feuillée. Les feuilles opposées, sont ovales, arrondies, irrégulièrement crénelées tout autour, nervées-réticulées. Les fleurs blanches, rosées, violacées ou purpurines, sont disposées en verticilles compacts. Le calice velu, élargi de la gorge au sommet, a 5 dents égales, étalées, et brièvement mucronées. La corolle, dont le tube dépasse la gorge du calice, a 2 lèvres ouvertes, la supérieure couverte en dehors de poils blancs appliqués. Le fruit est composé de 4 carpelles en croix, arrondis au sommet, inclus au fond du calice.



Biotope primaire

Vallées alluviales, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des haies, environs des villages et des bergeries, décombres, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages.

Floraison mai-septembre







Caractères indicateurs

Engorgements en MO animale des sols riches en bases ou à pH élevé. Saturation du complexe.

Médecine



TM : La plante entière fleurie.
La **Ballote fétide** est antidépresseur, vaso-dilatateur, sédative.
On l'utilise dans les dépressions nerveuses, les insomnies des anxieux, les palpitations, les troubles hépato-biliaires, la paresse intestinale.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques mais pas au goût de tout le monde. Certaines personnes les trouvent nauséabondes.







A noter

Cette espèce est favorisée et propagée par les moutons.

Berberis vulgaris

Épine vinette



Description

L'***Épine vinette*** est un arbuste ou un arbrisseau très épineux de 1 à 3 m, à bois jaune très odorant. Les rameaux dressés, cannelés, portent des feuilles ovales-oblongues, atténuées en pétiole, dentelées et munies au sommet et au bord, de cils raides. Elles sont réunies en faisceaux situés au-dessus des épines à 3 branches et très vulnérantes. Les fleurs en forme de grelot sont en grappes plus longues que les feuilles. Le calice est formé de 6 sépales pétaloïdes caducs, la corolle de 6 pétales jaunes, concaves et munis de 2 glandes à la base. Les 6 étamines sont opposées aux pétales. Le fruit est une petite baie allongée, rouge-vif à maturité, contenant 1-3 graines.



Biotope primaire

Bois et coteaux des plaines et des montagnes, des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Friches agricoles, haies des bocages, terrains vagues.

Fiche n° 306

Floraison	mai-juin
Fructification	septembre-octobre





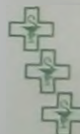


Caractères indicateurs



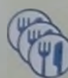
Sols rocheux, absence de sol.
Sols très riches en bases ou à Ph élevé (supérieur à 7,5).

Médecine



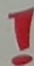
TM : La racine.
Antiviral, antibactérien, cholérétique, vasodilatateur, hypotenseur.
Plante utilisée dans les lithiases rénales et biliaires, ictère, hypertension artérielle, affections virales, les troubles digestifs liés à une insuffisance hépatique.
Plante utilisée également en dilutions homéopathiques.

Cuisine



Les fruits acidulés sont excellents crus ou cuits. On en fait des gelées, des confitures, des jus de fruits, des sirops.

A noter



Cette plante a failli disparaître au XIXème siècle suite aux arrachages systématiques pour soi-disant lutter contre la carie du blé. Toutes les campagnes d'éradication d'une espèce sauvage naturelle, animale ou végétale, sont des absurdités qui nuisent gravement aux grands équilibres écologiques (*-Voir volume 1-* ***Cirsium arvense, Ambrosia artemisaefolia***, etc....).
Le bois des racines est tinctorial et teint en jaune.

Berteroa incana

Farsetia incana

Alyssum incanum

Alysson blanchâtre

Fiche n° 307

Description

L'***Alysson blanchâtre*** est une plante bisannuelle, pubescente blanchâtre, de 20-60 cm, à port dressé. Les feuilles alternes, lancéolées ou elliptiques, entières ou un peu sinuées, sont pubescentes-blanchâtres. Les fleurs, disposées en grappe terminale, sont blanches. Le calice a 4 sépales dressés, égaux à la base. La corolle a 4 pétales profondément bifides. La grappe fructifère est longue, à pédicelles grêles, dressés, 2 fois plus longs que les silicules petites, elliptiques-oblongues, dressées, à valves convexes, étroitement bordées. Les graines disposées sur 2 rangs sont comprimées et ailées.

Biotope primaire

Sables et graviers des dunes littorales et continentales.
Sables et graviers des vallées alluviales, arènes granitiques.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, carrières, sablières, lieux de stockage des sables et graviers, terrains vagues, cultures, vignes et vergers.

Floraison juin-octobre



















Caractères indicateurs

Absence de sol.
Sols très pauvres en MO et en argile.
CF très bas.
Carence en MO et en azote.

Médecine

TM : Plante entière fleurie.
Anti-infectieux, dépuratif, diurétique.
Maladies infectieuses, problèmes circulatoires.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Très bonne plante comestible crue ou cuite, particulièrement les rosettes de première année, plus tendres.

Betula verrucosa

Betula pendula





















A noter

Le **Bouleau** qui pousse là où il y a des problèmes d'eau dans le sol soigne les excès d'eau chez l'homme. C'est un très grand draineur. **Betula alba L.** (= **Betula pubescens**), le **Bouleau blanc** possède les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.

Description

Le **Bouleau verruqueux** est un arbre précoce, à fleurs naissant avant les feuilles, de 10 à 30 m de haut, à écorce blanche, papyracée, brillante, sur le tronc, brune sur les jeunes rameaux. Ceux-ci sont grêles, très flexibles, glabres et portent des verrues qui les rendent très rudes. Les bourgeons sont glabres. Les feuilles ovales-rhomboïdales ou triangulaires, acuminées, sont doublement dentées, nervées et glabres. Les fleurs monoïques sont réunies en chatons mâles portant les étamines et en chatons femelles portant les pistils. Les chatons femelles sont pédonculés, plus ou moins pendants, à écailles trilobées. Le fruit est un akène elliptique portant 2 ailes deux fois plus grandes que lui, égalant ou dépassant les styles. Il contient une graine.

Biotope primaire

Bois et forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

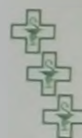
Plantations de résineux, haies agricoles, parcs et jardins, alignements d'arbres.

Floraison	mai
Fructification	juillet-août

Caractères indicateurs

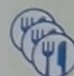
Acidification des sols asphyxiés, mal drainés.
Compactages, asphyxies, hydromorphismes. Carence en calcium.

Médecine



Toutes les parties du **Bouleau** sont utiles. Il est diurétique, dépuratif, antiseptique, sudorifique.
Les **MG** de bourgeons sont employés comme draineurs dans les problèmes rénaux et les rhumatismes, ils font baisser le taux d'urée.
Les **MG** de chatons sont stimulants, ils soignent les stérilités et la thyroïde.
La **TM** de feuilles et d'écorce est employée dans les lithiases urinaires, l'hypertension artérielle, les rétentions d'eau, les rhumatismes, la goutte, les uricémies.
Le bois de **Bouleau** est très riche en calcium et peut être utilisé comme recalcifiant.
Arbre pourvoyeur de résines récoltées par les abeilles pour élaborer la propolis.

Cuisine



Les jeunes feuilles sont ajoutées aux salades composées.
Il est possible d'extraire une sorte de farine de l'écorce et du bois.
Mais la partie la plus utilisée est la sève de **Bouleau** récoltée au printemps lors des premières ***"montées de sève"***. Elle est légèrement sucrée, elle peut être consommée fraîche ou conservée par pasteurisation. On peut également la faire fermenter pour en faire une limonade ou vin de bouleau.



Borago officinalis

Bourrache

Fiche n° 309

Description

La **Bourrache** est une plante annuelle herbacée de 20-80 cm de haut, très hispide, piquante, à tige épaisse dressée et très rameuse. Les feuilles alternes sont épaisses et ridées, les inférieures ovales, brusquement rétrécies en long pétiole, les supérieures sessiles et embrassantes. Les fleurs bleues, grandes, pédonculées sont en grappes feuillées inférieurement, devenant très allongées à la fin. Le calice est à 5 lobes lancéolés en alène, deux fois plus court que la corolle. Celle-ci a 5 pétales en roue, soudés à la base, à tube presque nul, à lobes ovales acuminés. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles bruns, gros, très obtus.

Biotope primaire

Vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Terrains vagues, décombres, cultures, vignes et vergers, maraîchages, environs des villages et des fermes.

Floraison avril-septembre





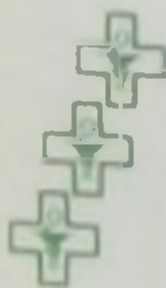






Caractères indicateurs

Engorgement des sols en eau, en MO et en nitrates. Engorgement des sols riches en bases. Espèce nitratophile.



Médecine

La plante entière fleurie est béchique, émolliente, adoucissante, laxative, régulateur du transit intestinal, dépurative et sudorifique.
Cette plante permet d'éliminer les excès de sels de l'organisme, chlorures particulièrement.
Affections pulmonaires, rhumes, bronchites, rétentions d'urine, états fébriles, rougeole, scarlatine, constipation.



Cuisine

Les parties vertes sont utilisées cuites. On peut ajouter les fleurs dans les salades composées.









A noter

Cette espèce méditerranéenne se naturalise très bien dans les biotopes à micro-climat chaud et riches en nutriments.

Briza media







Description

La **Brize intermédiaire** est une plante vivace herbacée de 30-60 cm, glabre, à souche rampante stolonifère. La tige dressée porte des feuilles planes, assez courtes, rudes, à gaine supérieure beaucoup plus longue que le limbe. La ligule est courte et tronquée. L'épi composé forme une panicule ample, étalée, à longs rameaux capillaires portant plusieurs épillets. Les épillets à 5-9 fleurs, sont petits (4-5 mm), ovales-orbiculaires, violacés, rarement verdâtres, tremblotants. Ils sont formés de 2 glumes égales plus courtes que les glumelles. Le caryopse est ovale.

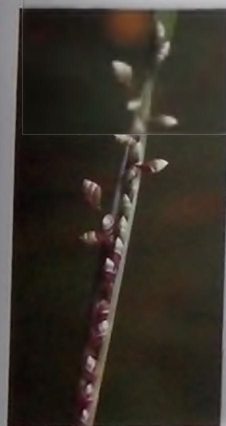
Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, pelouses des plateaux calcaires et basaltiques, pelouses des vallées alluviales et alpines.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des chemins et des routes, prairies agricoles.

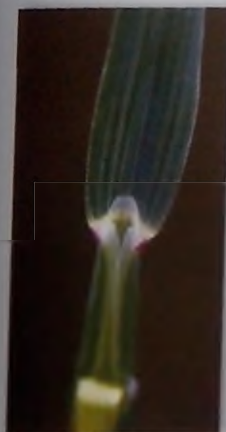
Floraison mai-juillet



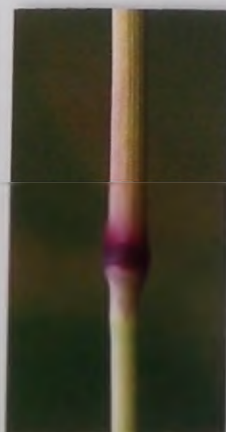












Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases. Evolution vers la forêt.

Cuisine

On peut manger les épillets.

A noter



La **Brize intermédiaire** est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Elle est caractéristique des prairies favorables à l'élevage des moutons. Elle fournit peu de fourrage mais celui-ci est d'excellente qualité.

Bryonia dioica

Bryone — Navet du diable — Fiche n° 311

Description

La **Bryone** est une plante dioïque, vivace herbacée, à racine très grosse, charnue, cylindracée, pouvant dépasser 10 kg. C'est une plante à tige très longue, rampante ou grimpante pouvant dépasser 5 m. Elle est hérissée de petits poils renflés à la base et est munie de vrilles doublement spiralées, opposées aux feuilles. Les feuilles palmatilobées, en cœur à la base, à 3-5 lobes aigus, sont sinuées dentées. Les fleurs veinées, verdâtres, dioïques sont disposées en fascicules axillaires. Les fleurs mâles sont plus grandes et bien plus longuement pédonculées que les femelles. Le calice est composé de 5 sépales triangulaires soudés à la base et soudés à l'ovaire. La corolle a 5 pétales en roue. L'ovaire est infère. Le fruit est une baie rouge écarlate à maturité, elle contient 4-6 graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Haies des bocages, bois résiduels. Cultures, vignes et vergers, maraîchages. Terrains vagues, clôtures de barbelés.

Floraison mai-septembre







Caractères indicateurs

Évolution vers la forêt. Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases.

Médecine

Plante très toxique, violent purgatif. Usage homéopathique uniquement. Dilutions 4-30 CH pour soigner les inflammations glandulaires.

Cuisine

Plante toxique.



A noter

La **Bryone** est la plante qui a ***"inventé"*** le fil téléphone. Ce système ***"d'amortisseur"*** lui permet, malgré la fragilité de sa tige, d'atteindre de grandes longueurs en un temps record.

Bunium bulbocastanum

Carum bulbocastanum



Description

La **Noix de terre** est une plante vivace herbacée de 30-70 cm, glabre et verte, à racine renflée en bulbe globuleux de 1-2 cm de diamètre. La tige dressée, grêle, finement sillonnée est rameuse et peu feuillée. Les feuilles alternes sont bi-tripennatisséquées, à lanières linéaires. Les feuilles caulinaires sont sessiles sur une gaine allongée. L'inflorescence est une ombelle composée à 8-20 rayons presque égaux, toujours grêles. L'involucre a 6-10 folioles lancéolées-linéaires. Le calice est à dents très courtes. Le style est un peu plus long que le stylopode. Les pédicelles et les carpophores sont toujours non épaissis. Le fruit est un diakène ovoïde-oblong, à méricarpes contigus, à côtes filiformes.



Biotope primaire

Prairies et gazons des prairies naturelles des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours, cultures céréalières.

Floraison juin-juillet









Caractères indicateurs

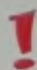
Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases, généralement à pH supérieur à 7,5.
Sols riches en argile.

Cuisine



Le bulbe ou **Noix de terre**, peut être consommé cru ou cuit.
Il est très nourrissant : 2-4 bulbes par personne assurent un repas complet.

A noter



Ne pas confondre avec ***Conopodium majus*** (la ***Noisette de terre***) dont le bulbe, plus petit, est également un excellent comestible très nourrissant.

Buxus sempervirens

Buis

Fiche n° 313

Description

Le **Buis** est un arbuste ou un arbre de 1-10 m, à bois jaunâtre très dur, à jeunes rameaux pubérulents très feuillés. Les feuilles opposées sont petites, ovales ou lancéolées, brièvement pétiolées, entières, coriaces, persistantes, glabres et luisantes. Les fleurs jaunes, sessiles, en glomérules axillaires compacts, sont monoïques, plusieurs fleurs mâles entourant une fleur femelle centrale. Le périanthe a 4 sépales inégaux entourés de bractéoles à la base. Les 4 étamines sont libres et opposées aux sépales. L'ovaire est surmonté par 3 styles courts et épais. Le fruit est une capsule sessile, coriace, ovoïde, à 3 cornes, s'ouvrant par 3 valves. Le fruit est à 3 loges contenant chacune 2 graines.



Biotope primaire

Plateaux calcaires et basaltiques des plaines et des montagnes.
Landes à **Buis**, forêts sèches.



Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours, coupes de bois.

Floraison mars-avril









Caractères indicateurs



Absence de sol. Sol rocheux très minéral. Sol très riche en bases ou à pH élevé supérieur à 7,5.
Pelouses et prairies en sous-pâturage.
Carence en MO animale et en azote.

Médecine



Les rameaux feuillés sont dépuratifs, sudorifiques, cholagogues et laxatifs. La tisane de feuilles s'utilise en friction contre la chute des cheveux.
TM : Insuffisances hépatiques, maladies vénériennes, maladies de peau, fièvres intermittentes, paludisme.

Cuisine



Plante légèrement toxique ayant servi en période de disette à parfumer des boissons alcoolisées.





A noter



Les mésobromions, biotopes de la Directive Habitat, riches en Orchidées, sont souvent colonisés par le **Buis** car ils sont sous-pâturés, ou carencés en MO animale et en azote par souci de préservation. La **"mise en conserve"** des biotopes fragiles et riches en biodiversité peut être contraire à leur maintien en bon état. Les carences ou les excès sont autant destructeurs l'un que l'autre (se reporter au graphique de la page 53 du volume 1).

Calendula officinalis



Description

Le **Souci** est une plante annuelle de 20-50 cm, dressée, ascendante ou diffuse, à rameaux étalés. Les feuilles alternes sont sessiles, spatulées. Les fleurs sont réunies en capitules de 2-4 cm de diamètre à fleurs périphériques femelles et fleurs centrales mâles. Les folioles de l'involucre, disposées sur deux rangs, sont presque égales, lancéolées acuminées. Les fleurs périphériques de couleur jaune à orange foncé, sont ligulées, celles du centre tubuleuses. Le fruit est un akène sans aigrette, généralement courbe, couvert d'aspérités, mais pouvant être de formes très variables.

Biotope primaire

Espèce uniquement cultivée en Europe, très rarement subspontanée.

Floraison avril-octobre















Médecine



Les capitules sont emménagogues, hypotenseurs, dépuratifs, diaphorétiques et cholagogues. Le **Souci** est également un excellent vulnéraire.
Appliquer de la TM de **Souci** sur les piqûres de tique pour éviter la transmission de la maladie de Lyme.
TM : Inflammations diverses, règles douloureuses, cicatrisation des plaies, tous les problèmes de la sphère oto-rhino en association avec ***Plantago major*** (***Grand plantain***).
EF : Aide à comprendre le sens des paroles d'autrui au-delà du sens des mots. Pouvoir de guérison des mots.
MH : Excellente huile de soins et d'entretien de la peau.

Cuisine



Les capitules sont comestibles et peuvent être ajoutés aux salades.
C'est également une plante aromatique utilisée pour parfumer les plats crus comme les plats cuits, les préparations salées comme les préparations sucrées.
Les boutons floraux ont également été conservés au vinaigre et utilisés comme les câpres.

A noter



Espèce fréquemment plantée comme plante ornementale, elle se ressème là où on la cultive mais ne se naturalise pas. L'extrait fermenté de feuilles de ***Calendula officinalis*** renforce et donne de la vigueur aux plantes de jardin, surtout aux ***Choux*** et aux ***Tomates***. L'espèce sauvage ***Calendula arvensis***, a les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales (*voir volume 1*).

Campanula rapunculus

Campanule raiponce

Fiche n° 315

Description

La **Campanule raiponce** est une plante vivace herbacée de 50-90 cm, velue, un peu rude, à racine charnue en forme de navet. La tige effilée, simple ou rameuse dans le haut, est peu feuillée. Les feuilles inférieures sont oblongues, ondulées-crénelées, atténuées en pétiole, pubescentes ou glabres. Les fleurs bleues, dressées, sont disposées en longues grappes terminales munies à la base de rameaux courts et dressés. Le calice glabre est à 5 sépales linéaires, soudés à la base, égalant la moitié de la corolle à 5 pétales soudés en cloche. L'ovaire est surmonté par 3 stigmates longs et fins. Le fruit est une capsule dressée recouverte par les restes de la corolle et du calice.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, talus des routes et des chemins, terrains vagues, cultures, vignes et vergers.

Floraison mai-août





















Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases.



Médecine

La plante entière fleurie est galactogène, adoucissante.

Cuisine

Toutes les **Campanules** sont excellentes aussi bien crues dans les salades sauvages que cuites.



A noter

Toutes les **Campanules** sont d'excellents comestibles. La **Campanule raiponce** fait partie des *"légumes oubliés"*, elle était encore cultivée dans les jardins comme légume au début du XXème siècle.

Campanula rhomboidalis

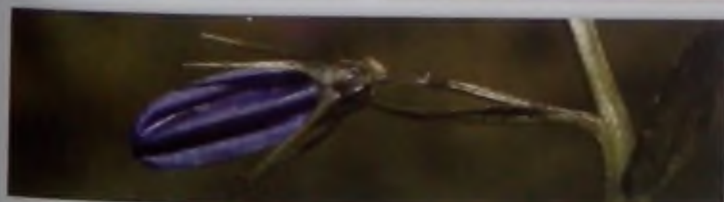












Description

La **Campanule rhomboïdale** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, poilue ou glabrescente à racine coriace non charnue. La tige élancée, creuse, anguleuse est très feuillée. Les feuilles sont toutes ovales-rhomboïdales ou ovales-lancéolées, 1-2 fois plus longues que larges, élargies à la base, sessiles, dentées en scie, visiblement nervées, pubescentes ou glabres. Les fleurs bleues, penchées, sont disposées en grappes ou en panicules étroites unilatérales. Le calice glabre est à 5 sépales linéaires, soudés à la base, étalés-réfléchis, dépassant souvent la moitié de la corolle à 5 pétales soudés en cloche. L'ovaire est surmonté par 3 stigmates longs et fins. Le fruit est une capsule penchée recouverte par les restes de la corolle et du calice.

Biotope primaire

Bois et prairies permanentes des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours, alpages.

Floraison juin-août



Caractères indicateurs

Équilibre des prairies en MO animale et MO végétale.

Médecine

La plante entière fleurie est galactogène, adoucissante.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Toutes les **Campanules** sont excellentes aussi bien crues dans les salades sauvages que cuites.

A noter

Toutes les **Campanules** sont d'excellents comestibles. Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière, cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.



Cardamine hirsuta

Description

La ***Cardamine hirsute*** est une petite plante annuelle, hérissée à la base, à racine pivotante, sans fibres capillaires, de 10 à 20 cm de haut et peu feuillée. Les feuilles alternes sont pennatiséquées à 5-9 lobes. La tige porte 1-3 feuilles caulinaires plus petites que les radicales, sans oreillette à la base, à lobes oblongs ou linéaires. Les fleurs blanches sont réunies en grappe terminale, longuement dépassée par les siliques inférieures. Le calice a 4 sépales dressés presque aussi longs que la corolle à 4 pétales étroits et dressés. Fleurs portant généralement 4 étamines. La grappe fructifère est assez longue avec des siliques dressées à bec de moitié plus court que leur largeur. Les graines sont petites et non ailées.





Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Vieux murs, talus des chemins et des routes, cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux, haies des bocages.





Floraison mars-juin







Caractères indicateurs

Sol à très faible pouvoir de rétention. Engorgement en MO archaïque. Lessivages et érosions.

Médecine

La plante entière fleurie est tonique, stomachique, expectorante, antiscorbutique, diurétique, anti-infectieuse, dépurative.

TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines, spasmes nerveux, épilepsie, maladies de peau.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, particulièrement les rosettes de feuilles en hiver et au printemps. Elles s'utilisent crues ou cuites.







A noter

Dans certaines régions de France cette plante est vendue sur les marchés sous le nom de *Cressonnette*. Attention à ne pas cueillir dans des lieux pollués. Faire particulièrement attention de ne pas cueillir dans les vignes en culture chimique qui sont particulièrement polluées.

Cardamine pratensis



Description

La *Cardamine des prés* est une plante vivace herbacée, glabre, à souche épaisse, courte et tronquée, de 20-40 cm. La tige, simple, porte des feuilles alternes. Les radicales sont lyrées à folioles ovales-arrondies, les caulinaires pennées à 6-12 folioles presque égales, lancéolées et entières. Les fleurs blanches à rose vif sont disposées en grappe terminale. Le calice a 4 sépales courts et dressés. La corolle a 4 pétales étalés, 3 fois plus longs que le calice. Les anthères des étamines sont jaunes. La grappe fructifère. assez longue, porte, sur des pédicelles étalés-dressés, des siliques étroites, à bords relevés. Les graines sont non ailées.

Biotope primaire

Marais et prairies humides, tourbières, bordures des lacs.
Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Bords des chemins et routes, fossés, mares et étangs artificiels, prairies agricoles.

Floraison avril-juin

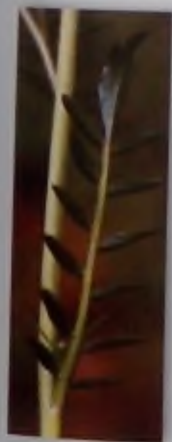






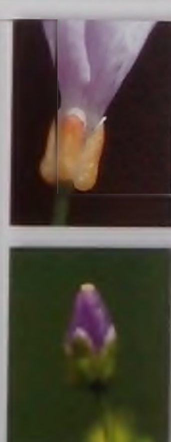












Caractères indicateurs

Sols engorgés en eau et en MO, hydromorphismes.

Médecine

La plante entière fleurie est tonique, stomachique, expectorante, antiscorbutique, diurétique, anti-infectieuse, dépurative.
TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines, spasmes nerveux, épilepsie, maladies de peau.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, particulièrement les rosettes de feuilles en hiver et au printemps. Elles s'utilisent crues ou cuites.

A noter

Toutes les *Cardamines* sont d'excellents comestibles. Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière, cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Cardaria draba *Lepidium draba*

Description

Le ***Pain blanc*** est une plante vivace herbacée, pubescente blanchâtre, à souche courte, de 30-40 cm de haut. La tige dressée est raide, très feuillée, à rameaux dressés. Les feuilles alternes sont oblongues, sinuées-dentées, les caulinaires embrassantes-auriculées. Les fleurs blanches, nombreuses, sont en grappe terminale ou en panicule corymbiforme. Les pédicelles fructifères sont dressés, 2-4 fois plus longs que les silicules en cœur, plus larges que longues, renflées, glabres, indéhiscentes, non échancrées ni carénées, à style très saillant.

Biotope primaire

Maquis et garrigues, oueds, pelouses écorchées de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, talus, carrières, remblais, terrains vagues. Cultures, vignes et vergers.

Floraison avril-juillet























Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases ou à pH élevé (supérieur à 7,5). Blocage de P.



Médecine

La plante entière fleurie est tonique, stomachique, expectorante, antiscorbutique, diurétique, anti-infectieuse, dépurative.

TM : Carence en vitamine C, extinctions de voix, toux, enrouements, angines, spasmes nerveux, épilepsie, maladies de peau.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.
On peut utiliser les inflorescences en bouton qui ressemblent à des **Brocolis** et peuvent être consommées de la même manière crues ou cuites.



A noter

Cette plante thermophile (qui cherche la chaleur) se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce indicatrice du réchauffement climatique.

Carduus nutans















Description

Le ***Chardon penché*** est une plante bisannuelle pouvant atteindre 1 m, à tige largement ailée et épineuse, brièvement nue sous les capitules, ordinairement très rameuse. Les feuilles, aranéeuses en-dessous, sont décurrentes, pennatifides, à segments lobés. anguleux, fortement épineux. Les fleurs sont réunies en capitules subglobuleux, pédonculés, ordinairement penchés, très gros et pouvant atteindre 3-5 cm de diamètre. L'involucre aranéeux est à folioles assez largement lancéolées triangulaires, terminées par une forte épine, pliées en dessous du milieu et réfractées ou étalées en étoile. Les fleurs roses à purpurines sont toutes tubuleuses. Le fruit est un akène surmonté d'une aigrette à soies scabres, denticulées, jamais plumeuses. Espèce très polymorphe comportant plusieurs sous-espèces ou variétés.

Biotope primaire

Éboulis et zones rocheuses des plateaux calcaires et basaltiques.
Sables et graviers des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues, carrières, sablières, prairies agricoles, cultures, vignes et vergers.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases ou à pH élevé.
Blocage de P.
Sols à très faible pouvoir de rétention.
CAH ou COM défaillant ou absent par carence en humus et/ou anaérobioses.

Médecine

La plante entière fleurie.
TM : Plante très riche en phosphore assimilable et en oméga 3.
Maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque.
Carence en phosphore et en oméga 3.
Intoxications par l'aluminium, particulièrement Al^{+++}.

Cuisine

Très bonne plante alimentaire à goût d'***Artichaut*** mais difficile à employer en raison des épines.

A noter

La majeure partie des espèces du genre ***Carduus*** possède les mêmes propriétés que ***Carduus nutans***.

Carlina acaulis

Carline acaule

Fiche n° 321

Description

La ***Carline acaule*** est une plante bisannuelle à tige nulle ou atteignant parfois 30 cm, à un seul capitule de 6-12 cm de diamètre. Les feuilles pétiolées sont glabres, pennatiséquées, à segments très épineux. Les fleurs sont réunies en gros capitule. Les folioles extérieures de l'involucre sont foliacées et épineuses, les intérieures linéaires lancéolées, lisses, rayonnantes, membraneuses et blanc-argenté. Les fleurs sont toutes tubuleuses à corolle blanc-jaunâtre. Les fruits sont des akènes oblongs, couverts de poils jaunes apprimés.

Biotope primaire

Rochers et prairies naturelles des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles et parcours, anciennes carrières.

Floraison août-septembre









Caractères indicateurs

Absence de sol, sol très rocheux.
Compactage des sols très riches en bases ou à pH élevé (supérieur à 8).
Blocage de P.



Médecine

TM : Plante très riche en phosphore assimilable et en oméga 3.
Maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque.
Carence en phosphore et en oméga 3.
Intoxications par l'aluminium, particulièrement Al^{+++}.



Cuisine

Très bonne plante alimentaire à goût d'***Artichaut*** mais difficile à employer en raison des épines.







A noter

Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière bovine et ovine. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C. La **Carline acaule** est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Carum carvi















Description

Le *Carvi* est une plante bisannuelle de 30-60 cm, glabre, à racine charnue, pivotante en fuseau, nue au sommet, très odorante. La tige sillonnée-anguleuse est rameuse dès la base. Les feuilles sont bipennatisséquées à lanières linéaires courtes, paraissant en croix sur le pétiole et le rachis. Les feuilles supérieures sont munies à la base de la gaine de deux segments finement découpés. Les fleurs sont réunies en ombelle de 6-12 rayons très inégaux, dressés après la floraison. Involucre et involucelle sont nuls ou à 1-4 folioles. Les styles sont une fois plus longs que le stylopode. Le fruit est un diakène ovoïde comprimé par le côté, glabre, à 5 côtes filiformes égales. Le fruit est également très aromatique.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, prairies naturelles.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, alpages, coupes de bois.

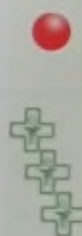
Floraison mai-juillet



Caractères indicateurs

Engorgement en MO animale.
Surpâturage. Compactage des sols très riches en MO et en bases, généralement à pH supérieur à 7,5.

Médecine



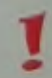
La plante entière fructifiée est carminative, stimulante, digestive.
HE et TM : Problèmes digestifs, ballonnements, aérophagie, flatulences, crampes d'estomac.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites. Les graines servent à parfumer certains fromages, biscuits, pâtisseries. On peut également en faire des liqueurs. Les fruits de *Carvi* sont utilisés depuis plus de 5000 ans.

A noter



Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière bovine. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
Le *Carvi* est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Castanea sativa

Châtaigner

Fiche n° 323

Description

Le **Châtaigner** est un arbre élevé pouvant atteindre 40 m et vivre plus de 2000 ans. Son écorce fendillée en losange est caractéristique. Les bourgeons sont ovoïdes globuleux à deux écailles. Les feuilles entières dentées-cuspidées sont grandes, oblongues lancéolées, glabres et luisantes en dessus. Les fleurs monoïques sont disposées en chatons. Les chatons mâles longs et effilés ont des fleurs à périanthe pubescent et 8-15 étamines. Les fleurs femelles sont renfermées par 2-3 dans un involucre formé de nombreuses bractées. Périanthe à 5-8 divisions, 3-6 styles, ovaire à 3-6 loges biovulées. L'involucre fructifère (la bogue) est subsessile, arrondi, coriace, hérissé d'épines vulnérantes fasciculées. Il s'ouvre par 4 valves et renferme 1-3 fruits appelés châtaignes.

Biotope primaire

Bois et forêts de la région méditerranéenne, naturalisé partout.

Biotope secondaire

Bois résiduels, haies des bocages, plantations, alignements d'arbres.

Floraison juin-juillet
Fructification octobre

Caractères indicateurs

Sols acides riches en bases et en MO archaïque, bien drainés. Microclimat chaud.
Espèce acidophile et thermophile.

Médecine

De nombreuses parties de cet arbre sont utilisées : bourgeons, fleurs, fruits, écorce, feuilles, etc. , elles sont astringentes, sédatives, hémostatiques et nutritives.
TM et MG de bourgeons : ulcères variqueux, varices, oedèmes, cellulite.

Cuisine

On utilise surtout les fruits, les châtaignes, pour de multiples usages bien connus : fraîches, crues, bouillies, grillées, torréfiées (succédané du café), séchées, ou moulues en farine. Cette farine sert à faire des plats salés et sucrés.
Les châtaignes sont particulièrement nutritives et ont été depuis l'antiquité la base de l'alimentation de nombreux peuples et civilisations, notamment des montagnes siliceuses du bassin méditerranéen.
On utilise également les feuilles pour affiner les fromages de chèvre.













A noter

Le **Châtaigner** a également de nombreux usages pour son bois de qualité : perches, piquets, tonneaux, charpente, menuiserie, ébénisterie, bois de chauffage, etc. L'écorce sert à tanner les cuirs. Les charpentes en **Châtaigner** sont réputées ne pas prendre de toiles d'araignée.

Catananche caerulea







Description

La **Catananche bleue** est une plante vivace herbacée de 50 à 80 cm, dressée, poilue, rameuse à rameaux longuement nus au sommet. Les feuilles sont linéaires, longuement et étroitement lancéolées, trinervées, les inférieures rétrécies en pétiole offrant ordinairement à la base des dents ou des laciniures. Les feuilles basales sont réunies en rosette dense. Les fleurs bleues, toutes ligulées sont réunies en capitules de 2-3 cm de diamètre. Les capitules sont solitaires sur de très longs pédoncules grêles et longuement nus. L'involucre est à folioles imbriquées, appendiculées, les appendices formés de larges écailles argentées, très élégantes, faisant un ***"chant de cigale"*** lorsqu'on les froisse. Le réceptacle est hérissé de soies. Les fruits sont des akènes obconiques, striés, tronqués au sommet, couronnés de 5-7 écailles lancéolées, longuement acuminés en arête fine.

Biotope primaire

Maquis et garrigues, pelouses écorchées de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, friches agricoles, prairies et parcours agricoles.

Floraison juin-août

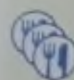




Caractères indicateurs

Sols rocheux. Absence de sol. Compactage des sols à pH élevé, généralement supérieur à 8.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont excellentes crues ou cuites. Les feuilles basales, souvent confondues avec ***Plantago coronopus (Plantain corne de cerf)*** sont une source d'alimentation remarquable dans des zones arides où il n'y a pas grand chose d'autre à se mettre sous la dent.

A noter



Cette plante est une des espèces les plus gracieuses et des plus goûteuses des zones arides de la région méditerranéenne. Ne pas oublier de faire fonctionner tous ses sens pour identifier les plantes, l'ouïe est très utile pour identifier la ***Catananche*** (bruit de ***"cigale"***). En rosette, il ne faut pas la confondre avec le ***Plantain corne de cerf***. Rassurez-vous, c'est un excellent comestible lui aussi, mais il n'indique pas les mêmes choses au niveau du sol.

Centaurium erythraea

Erythraea centaurium

Petite centaurée

Fiche n° 325

Description

La **Petite centaurée** est une plante bisannuelle de 10-60 cm, glabre, simple à la base et très rameuse au sommet. Les rameaux quadrangulaires sont dressés. Les feuilles opposées sur la tige, sont en rosette à la base. Elles sont oblongues, très entières, à 3-7 nervures. Les fleurs roses, rarement blanches, sessiles, sont réunies en corymbe dense au sommet des rameaux. Le calice tubuleux, a 5 sépales soudés, 5 angles saillants et 5 lobes linéaires. La corolle a 5 pétales soudés à la base. Elle est en entonnoir, à tube allongé, à 5 lobes entiers ou denticulés. Les 5 étamines sont insérées à la gorge de la corolle. Les anthères, saillantes, sont tordues en spirale après l'émission du pollen. Le fruit est une capsule plus longue que le calice contenant de nombreuses graines très petites.

Biotope primaire

Lieux humides, inondables, mares temporaires. Clairières forestières.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, bords des mares et des étangs artificiels.
Prairies agricoles.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Forts contrastes hydriques, zones inondables en hiver et très sèches en été. Hydromorphismes temporaires.

Médecine

La plante entière fleurie sert à de nombreuses préparations. Elle est tonique amère, tonique digestive, fébrifuge, stimulante, cholagogue. Elle stimule la multiplication des globules blancs.
TM : Plante remarquable pour stimuler les défenses immunitaires. Elle est utilisée avec succès en association avec d'autres plantes, dans la prévention du paludisme et des parasitismes en général. Elle est également active en traitement curatif des hépatites virales et du paludisme. Troubles digestifs, fièvres intermittentes, insuffisances hépatiques et biliaires.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs. Cette plante très amère n'est guère utilisable en cuisine. Par contre on peut préparer d'excellents sirops ou liqueurs qui sont souvent plus fins que ceux préparés avec sa cousine la **Gentiane**.











A noter

La **Petite centaurée** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Cerinthe minor

Mélinet

Fiche n° 326







Description

Le **Mélinet** est une plante vivace de 20-50 cm, glabre, a souche épaisse et noirâtre. La tige glabre, dressée, porte des feuilles alternes, glauques et lisses. non ciliées, rarement un peu tuberculeuses. Les feuilles inférieures sont spatulées, les supérieures embrassantes en cœur. Les fleurs jaunâtres, munies de grandes bractées foliacées, sont réunies en grappe terminale scorpioïde. Le calice a 5 sépales soudés à la base, profondément divisés en 5 lobes accrescents, foliacés, inégaux. La corolle à 5 pétales soudés est tubuleuse, nue à la gorge, à 5 dents lancéolées-linéaires. acuminées, dressées-conniventes. Les anthères sont subsessiles. Le style est saillant, filiforme, le stigmate en tête. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles petits, parfois 1-3 par avortement.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des montagnes, pelouses alpines.

Biotope secondaire

Alpages, talus des chemins et des routes. Coupes de bois.

Floraison mai-août



Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux riches en bases, humus archaïque, microclimat froid.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.
C'est la seule **Boraginacée** à ne pas avoir de poils siliciflés ce qui la rend plus agréable à manger.

A noter

Le **Mélinet** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Chaerophyllum temulum

Cerfeuil penché — Cerfeuil enivrant — Fiche n° 327

Description

Le **Cerfeuil penché** est une plante bisannuelle pouvant atteindre et dépasser 1 m, velue hérissée, à racine grêle, pivotante et en fuseau. La tige est dressée, pleine, striée, fortement renflée sous les nœuds, tachée de brun dans le bas. Les feuilles sont d'un vert sombre, bipennatisséquées, à lobes ovales-obtus, mucronulés. Les fleurs sont réunies en ombelle penchée avant la floraison, à 6-12 rayons inégaux et pubescents. L'involucre est à une foliole, l'involucelle à 5 folioles lancéolées, ciliées et réfléchies. Les fleurs blanches sont à 5 pétales glabres. Les styles, qui égalent le stylopode, sont à la fin courbés en dehors. Le fruit est un diakène oblong-linéaire, comprimé par le côté, un peu atténué au sommet, sans bec, glabre et lisse.

Biotope primaire

Forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Forêts entropisées, bords des chemins et des routes, haies des bocages, terrains vagues.

Floraison juin-juillet







Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO.
Hydromorphismes induits.
Plante nitratophile et nitritophile.

Médecine

Plante toxique utilisée uniquement en dilutions homéopathiques.

Cuisine

Plante très toxique.
Attention aux confusions avec les **Cerfeuils comestibles (Chaerophylllum sp et Anthriscus sp).**





A noter

Peut parfois indiquer une pollution, notamment aux MO d'origine industrielle, boues de stations d'épuration, fumiers et lisiers d'élevages industriels.
Risque de confusion important, identifier avec précision.

Chenopodium bonus-henricus



Description

Le ***Chénopode bon Henri*** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, pulvérulente, inodore, à souche épaisse. Les tiges sont dressées ou ascendantes. Les feuilles alternes, sont grandes, triangulaires-hastées ou sagittées, entières ou faiblement sinuées-dentées. Les fleurs hermaphrodites sont réunies en glomérules verdâtres formant des inflorescences spiciformes nues, feuillées seulement à la base. Le périanthe, herbacé même à la maturité, à 5 divisions, devient subglobuleux. Les fleurs terminales des glomérules sont à 5 étamines et la graine est horizontale, les autres sont à 2-3 étamines et la graine est verticale. Les graines de 2 mm, brunes, sont à bords épais.

Biotope primaire

Ripisylves, forêts alluviales, reposoirs à animaux.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, parcs à animaux, prairies agricoles, environs des habitations, des villages, des bergeries, des bâtiments d'élevage.

Floraison juin-septembre

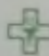


Caractères indicateurs



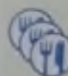
Engorgement en MO animale des sols riches en bases. Surpâturage. Hydromorphismes induits, anaérobioses.

Médecine



La plante entière fleurie est dépurative, laxative, adoucissante, antianémique, émolliente, rafraîchissante. **TM :** constipation, asthénie, anémie.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. Le ***Chénopode bon Henri*** se mange comme les épinards cultivés, mais il est beaucoup plus doux et on peut de ce fait le cuisiner de nombreuses façons. Comme toutes les ***Salsolacées***, cette espèce contient de l'acide oxalique, les personnes sensibles doivent prendre des précautions.

A noter



Le ***Chénopode bon Henri*** fait partie des ***"légumes oubliés"***, il était encore cultivé dans les jardins comme légume au début du XXème siècle.

Chenopodium vulvaria

Chenopodium olidum

Chénopode fétide — Vulvaire — Fiche n° 329

Description

Le **Chénopode fétide** est une plante annuelle de 10-50 cm, toute pulvérulente-blanchâtre, à odeur fétide rappelant le poisson pourri. Les tiges, couchées-diffuses ou ascendantes, sont cylindriques et très rameuses. Les feuilles sont alternes, petites, ovales-rhomboïdales, très entières, les supérieures sont souvent opposées. Les fleurs sont réunies en glomérules blanchâtres formant des petits épis axillaires et terminaux, rapprochés au sommet des rameaux, non feuillés. Elles sont hermaphrodites, sans bractées. Le périanthe herbacé, même à la maturité, à 5 divisions, devient subglobuleux et cache le fruit. Celui-ci est à lobes non carénés. La graine horizontale est luisante, finement ponctuée, à bords subaigus, elle est très petite, généralement 1 mm.

Biotope primaire

Vallées alluviales, reposoirs à animaux.

Biotope secondaire

Terrains vagues, cultures, vignes et vergers, maraîchages, décombres, vieux murs.

Floraison juillet-septembre







Caractères indicateurs

Engorgement en MO, en azote et en bases, potasse notamment.
Sols très riches en bases, souvent à pH élevé, engorgés en MO.
Espèce nitratophile et nitritophile.

Médecine

La plante entière fleurie est sédative et rééquilibrante du système nerveux.

Cuisine

Comestible mais immangeable du fait de son odeur de poisson pourri, sauf si l'on aime ça.





A noter

Peut parfois indiquer une pollution, notamment aux MO d'origines industrielles, boues de stations d'épuration, fumiers et lisiers d'élevages industriels.

Chondrilla juncea

Chondrille

Description

La **Chondrille** est une plante bisannuelle pouvant atteindre et dépasser 1 m. Elle est hispide inférieurement. La tige est dressée, glabre, presque nue, à rameaux très effilés, raides, étalés. Les feuilles inférieures réunies en rosette, souvent détruites à la floraison, sont sinuées-roncinées. Les supérieures, peu nombreuses, sont petites et entières. Les fleurs jaunes sont réunies en petits capitules, subsessiles, solitaires ou fasciculés par 2-3. espacés le long des rameaux. L'involucre cylindrique est à 8-10 folioles linéaires, un peu farineuses, disposées sur un seul rang. Les fleurs sont toutes ligulées. Les fruits sont des akènes muriqués au sommet et terminés par une petite couronne de 5 dents allongées et écailleuses. Ils sont surmontés par un papus stipité à soies plumeuses.

Biotope primaire

Vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison juillet-septembre

Fiche n° 330













Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases ou à pH élevé, généralement supérieur à 7,5 en microclimat chaud.
Espèce calcicole et thermophile.

Cuisine

Les rosettes de feuilles au printemps peuvent être mangées crues ou cuites, mais cette espèce devient vite amère lorsqu'elle monte en fleur.
On peut également rajouter les capitules fleuris dans les salades composées.

A noter

Cette plante thermophile *(qui cherche la chaleur)* se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce indicatrice du réchauffement climatique.

Chrysosplenium oppositifolium

SAXIFRAGACÉES (SAXIFRAGÉES)

Dorine à feuilles opposées — Fiche n° 331

Description

La ***Dorine à feuilles opposées*** est une plante vivace de 5-20 cm, couchée diffuse, pubescente dans le bas, glabre dans la partie supérieure. Les tiges sont faibles et quadrangulaires. Les feuilles opposées sont toutes brièvement pétiolées, demi-orbiculaires, tronquées ou décurrentes sur le pétiole, crénelées et sinuées au bord. Les fleurs d'un jaune doré sont groupées en cymes corymbiformes, en haut des tiges, entourées par les feuilles florales. Le calice persistant à 4 sépales inégaux a son tube soudé à l'ovaire. Les fleurs sont sans corolle. Elles ont 8 étamines et 2 styles. Le fruit est une capsule s'ouvrant au sommet et jusqu'au milieu en 2 valves planes et étalées. Le fruit ouvert, montrant les nombreuses graines noires, allongées et luisantes, ressemble à un nid d'oiseau miniature.

Biotope primaire

Rochers humides, ripisylves, forêts alluviales.

Biotope secondaire

Murs de soutènement, digues, enrochements.

Floraison mars-juin











Caractères indicateurs

Plante de rochers humides, indicatrice d'excès d'eau sur des cailloux.



Médecine

La plante entière fleurie est cholagogue.
TM : Insuffisances hépatiques et biliaires, engorgements et calculs de la vésicule biliaire.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.





A noter

Cette plante des rochers humides (de l'eau sur des cailloux) soigne l'eau sur les cailloux : la bile de la vésicule biliaire engorgée par les calculs.
Une autre **Dorine, *Chrysosplenium alternifolium* (Dorine à feuilles alternes)**, pousse dans les mêmes conditions, possède les mêmes qualités alimentaires et propriétés médicinales.
Elle se différencie aisément de la **Dorine à feuilles opposées** par ses feuilles qui sont justement alternes.

Cicerbita plumieri





Description

Sonchus plumieri

Laitue de Plumier

La **Laitue de Plumier** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 1 m et plus. La tige simple, dressée, glabre, est rameuse au sommet. Les feuilles glabres, sont profondément pennatipartites, à segments à peu près égaux. Elles embrassent la tige par de larges oreillettes arrondies. Les bractées florales sont également embrassantes. Les fleurs bleues à violacées, toutes ligulées, sont réunies en capitules nombreux disposés en corymbe à rameaux glabres. L'involucre est à folioles nombreuses, inégales, glabres, imbriquées sur plusieurs rangs. Les fruits sont des akènes grisâtres, longs de 8 mm environ, très comprimés, elliptiques, atténués au sommet, à aigrette sessile.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des chemins et des routes, layons forestiers.

Floraison juillet-août

Fiche n° 332









Caractères indicateurs

Plante acidophile des sols rocheux ou sableux engorgés en MO archaïque.

Médecine

La plante entière fleurie est stomachique, cholagogue, dépurative.
TM : Insuffisances hépatiques et biliaires, drainage du foie, élimination des toxines au printemps.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites. Plante amère, à consommer surtout très jeune au printemps. Les fleurs sont très décoratives dans les salades sauvages.

A noter

Cette plante fait souvent des apparitions spectaculaires et éphémères dans les coupes de bois ou les chablis.

Cirsium oleraceum

Cirse maraîcher Cirse potager Fiche n° 333

Description

Le **Cirse maraîcher** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 1 m, glabre ou presque glabre. La tige est dressée, simple ou rameuse au sommet, non ailée. Les feuilles molles, glabres ou glabrescentes, embrassent la tige par de larges oreillettes. Elles sont grandes, pennatifides, pennatipartites ou lyrées, à segments larges, lancéolés, bordés de petits cils non épineux, les supérieures généralement entières. Les fleurs jaunes, toutes tubuleuses, sont réunies en capitules terminaux dressés, peu nombreux et rapprochés. L'involucre ovoïde est à folioles lancéolées-linéaires, dressées, à pointe étalée. Il est généralement dépassé par les feuilles florales, ovales et jaunâtres. Les fruits sont des akènes comprimés, lisses et glabres, surmontés d'une aigrette caduque à soies plumeuses. Le réceptacle est couvert de soies filiformes.

Biotope primaire

Forêts et bois tourbeux, forêts alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues, coupes de bois. Prairies agricoles.

Floraison juillet-août















Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO archaïque des sols riches en bases.

Médecine

La plante entière fleurie.

TM : Plante très riche en phosphore assimilable et en oméga 3. Maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque. Carence en phosphore et en oméga 3. Intoxications par l'aluminium, particulièrement Al^{+++}.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.
Il faut récolter les jeunes feuilles car elles deviennent vite coriaces.
Le **Cirse maraîcher** est un des rares chardons non épineux et facilement consommable.

A noter

Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Citrus medica var. limon

Citrus limon







Description

Le ***Citronnier*** est un arbuste ou un petit arbre de 3 à 10 m, plus ou moins épineux, très tortueux. Les feuilles persistantes sont oblongues lancéolées, à limbe nettement articulé avec le pétiole. Le pétiole est non ailé. Les fleurs axillaires, à 5 pétales blanc violacé, sont solitaires ou en petits corymbes. Elles sont parfois unisexuées. Les mâles contiennent 20 étamines libres ou soudées. Les fruits bien connus, les citrons, sont ovoïdes oblongs, plus ou moins pointus et jaune vif à maturité.

Biotope primaire

Arbre originaire de l'Inde, cultivé en Europe depuis 2000 ans par les Romains.

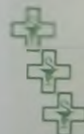
Biotope secondaire

Il n'y a pas de biotope secondaire. Actuellement cette plante est uniquement cultivée dans les régions les plus chaudes du midi méditerranéen, elle n'existe pas à l'état naturel.

Floraison mai-juillet



Médecine



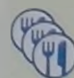
L'écorce et les fruits : stimulant, anti-infectieux, calmant, sédatif, antispasmodique. Les fruits sont très riches en vitamine C. L'adjonction de sucre au jus de citron donne un médicament des insuffisances hépatiques connu sous le nom de ***"sorbitol"***.

MG : Écorce de tige.
Varices, artérites, états goutteux, cirrhoses, migraines.

TM : Cicatrisant.

HE : L'essence extraite des zestes est un formidable protecteur et régénérateur hépatique. Elle est rajoutée aux HE ***"agressives"*** en usage interne pour protéger le foie.

Cuisine



Les fruits sont utilisés dans de nombreuses préparations salées ou sucrées, crues ou cuites. Les HE servent à parfumer de nombreuses préparations, elles rentrent dans la composition des limonades traditionnelles.

Cnicus benedictus

Chardon béni

Fiche n° 335

Description

Le **Chardon béni** est une plante annuelle, couchée-diffuse ou ascendante, entièrement pubescente, laineuse, de 10 à 40 cm, à peine épineuse. La tige porte des rameaux divariqués qui dépassent le capitule primaire terminal. Les feuilles pennatifides, pennatipartites, spinuleuses, sont à nervures blanches et saillantes en dessous. Les radicales sont pétiolées, les caulinaires sessiles et brièvement décurrentes. Les fleurs jaunes, toutes tubuleuses, sont réunies en capitule ovoïde, assez gros, enveloppé et même dépassé par les folioles extérieures de l'involucre. L'involucre a les folioles extérieures développées en forme de feuilles, dentées et spinuleuses, les intérieures lancéolées, terminées par une longue pointe munie de chaque côté d'épines étalées. Les fruits sont des akènes cylindriques, bruns, luisants, plus courts que l'aigrette persistante à soies non plumeuses. Le réceptacle est couvert d'écailles filiformes.

Biotope primaire

Maquis et garrigues, vallées alluviales, pelouses écorchées de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Espèce pratiquement éteinte : elle existait autrefois dans les cultures, vignes et vergers, maraîchages, terrains remués de la région méditerranéenne.

Floraison avril-juillet













Caractères indicateurs

Plante thermophile et calcicole.

Médecine

La plante entière fleurie est apéritive, stimulante, cholagogue, tonique, digestive.

TM : Inappétence, insuffisances hépatiques et biliaires, élimination de l'acide urique. Efficace contre la maladie de Lyme en association avec d'autres plantes. La plante en compresse est réputée guérir les engelures.

Cuisine

Légèrement toxique, non utilisable en alimentaire.

A noter

Cette espèce très sensible aux pesticides est devenue très rare à l'état naturel. Pour éviter sa disparition totale et son extinction il ne faut absolument plus la cueillir dans la nature. N'utiliser en médecine que des plantes issues de cultures biologiques.

Cochlearia officinalis













Description

La **Cochléaire officinale** est une plante bisannuelle ou vivace, ascendante ou étalée diffuse de 10-30 cm, entièrement glabre. Les feuilles inférieures sont arrondies en cœur, entières ou anguleuses, non décurrentes et pétiolées. Les supérieures sont embrassantes-auriculées, à 1-2 dents de chaque côté. Les fleurs blanches sont disposées en grappe terminale. Le calice est à 4 sépales égaux à la base, ordinairement dressés-étalés. Les fleurs à 4 pétales obovales et entiers sont 1-2 fois plus longues que le calice. La grappe fructifère est courte, les pédicelles sont épais, une fois plus longs que les silicules ovales-arrondies, non vésiculeuses. Les graines, ovoïdes comprimées, non ailées, sont tuberculeuses. Espèce polymorphe, ayant plusieurs sous-espèces ou variétés.

Biotope primaire

Rochers humides littoraux, sources salées de l'intérieur.

Biotope secondaire

Espèce localisée et spécifique n'ayant pas de biotopes secondaires.

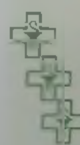
Floraison mars-juillet



Caractères indicateurs

Suintements d'eaux saturés en sels minéraux.

Médecine



La plante entière fleurie est cholagogue, tonique, stomachique, diurétique, anti-scorbutique, aphrodisiaque. Plante très riche en vitamine C et en soufre.
TM : Toux, bronchite, convalescence, maladies infectieuses, élimination de l'acide urique, goutte, maladies des voies respiratoires, engorgements du foie et de la vésicule biliaire.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, crues ou cuites.

A noter



La **Cochléaire officinale** fait partie des ***"légumes oubliés"***, elle était encore cultivée dans les jardins comme salade au début du XXème siecle, souvent sous le nom de ***Cranson officinale***.

Conopodium majus

Conopodium denudatum

Noisette de terre   Janottes

Fiche n° 337

Description

La **Noisette de terre** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, glabre, à racine renflée en bulbe globuleux de la grosseur d'une cerise. La tige est grêle, striée, nue et flexueuse inférieurement, simple ou un peu rameuse au sommet. Les feuilles sont bi-tripennatisséquées, les inférieures triangulaires dans leur pourtour à lobes lancéolés-linéaires. Les feuilles caulinaires sont à lanières linéaires. Les fleurs blanches sont réunies en ombelles à 7-12 rayons grêles et glabres. L'involucre est nul ou à 1-2 folioles, l'involucelle a 2-5 folioles linéaires. Les fleurs sont à calice nul, la corolle a des pétales égaux, obovales, émarginés à pointe courbée. Les styles sont dressés sur un stylopode conique. Le fruit est un diakène ovoïde oblong, comprimé par le côté, atténué au sommet, sans bec, glabre, luisant, noir à maturité.



Biotope primaire

Gazons des prairies naturelles des plaines et des montagnes.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours, coupes de bois, bords des routes et des chemins, friches agricoles.

Floraison juin-juillet









Caractères indicateurs

Évolution vers la forêt.
Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases, sols à pH acide.

Cuisine

Le bulbe ou Noisette de terre, peut être consommé cru ou cuit.
Il est très nourrissant, 4-6 bulbes par personne assurent un repas complet.

A noter

Ne pas confondre avec **Bunium bulbocastanum (la Noix de terre)** dont le bulbe est également un excellent comestible très nourrissant.

Consolida regalis

Delphinium consolida

Dauphinelle Pied d'alouette Fiche n° 338











Description

Le ***Pied d'alouette*** est une plante annuelle, presque glabre, de 20-40 cm, grêle, à rameaux étalés. La tige porte des feuilles alternes, multifides, à lanières linéaires et allongées. Les bractées sont toutes simples, linéaires, beaucoup plus courtes que les pédicelles étalés. Les fleurs, d'un bleu vif, sont disposées en grappes courtes et pauciflores. Ce que l'on pourrait prendre pour la corolle est en fait le calice formé de 5 sépales pétaloïdes irréguliers et soudés. Le supérieur est prolongé en éperon allongé. Le fruit est un follicule unique et glabre. Les graines noires, oblongues, portent des rides transversales divisées en forme d'écailles.

Biotope primaire

Steppes et oueds de la région méditerranéenne, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, surtout les moissons.

Floraison

juin-août

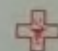


Caractères indicateurs



Sol à pH élevé, carencé en MO animale et en humus.

Médecine



Plante irritante et vermifuge surtout utilisée en dilutions homéopathiques.

Cuisine



Plante très toxique comme toutes les renonculacées.

A noter



Espèce encore courante dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, aujourd'hui au bord de l'extinction. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Corylus avellana

Noisetier   Coudrier   Fiche n° 339

Description

Le ***Noisetier*** est un arbuste ou petit arbre de 2 à 8 m, grisâtre, à rameaux flexibles pubescents. Les feuilles alternes, pubescentes sur les deux faces, sont suborbiculaires, acuminées, doublement dentées. Le ***Noisetier*** est dit ***"précoce"***, c'est à dire que les fleurs paraissent longtemps avant les feuilles. C'est un arbuste monoïque à fleurs mâles disposées en longs chatons jaunes ou jaunâtres, sessiles, pendants, produisant beaucoup de pollen jaune soufre. Les étamines sont barbues. Les fleurs femelles, au nombre de 1-5, sont peu apparentes et cachées dans un bourgeon écailleux. Seuls sont visibles à la floraison les 2 longs stigmates rouges. Le fruit, enveloppé dans un involucre fructifère en cloche et foliacé, est une noisette ovoïde ou globuleuse, apiculée, à péricarpe ligneux, contenant une graine.





Biotope primaire

Forêts collinéennes et montagnardes, bois et forêts de ravins, lisières et clairières forestières, fruticées.

Biotope secondaire

Friches urbaines et agricoles. Forêts de recolonisation après abandon de l'agriculture. Haies des bocages, coupes de bois, vignes et vergers, prairies agricoles, prés-bois.





Floraison janvier-mars



Caractères indicateurs

Sols riches en silice, à faible pouvoir de rétention, très filtrants, très séchants, carencés en N.
Engorgements en MO végétale archaïque, évolution vers la forêt.



Médecine

Feuilles et écorce, bourgeons : Fébrifuge, astringent, anticoagulant, vasoconstricteur, tonique veineux.
Les noisettes et l'huile de noisette sont vermifuges.
Les chatons sont diaphorétiques et amaigrissants.
MG de bourgeons : Circulation sanguine, varices, ulcères variqueux.
TM de feuilles et d'écorce : Tonique veineux.



Cuisine

Les fruits délicieux, bien connus, les noisettes, ont de multiples usages.
Les jeunes pousses et jeunes feuilles au printemps peuvent être rajoutées aux salades composées.





A noter

Le ***Noisetier*** au bois souple et résistant, a été utilisé par le passé pour confectionner des petits objets, des paniers, piquets, tuteurs, cercles de tonneaux, des manches d'outils, des bâtons pour conduire les animaux. Le bois a également été utilisé en bois de chauffage, particulièrement pour chauffer les fours à pain, et pour la fabrication d'un bon charbon de bois et de mines de crayons. Les ***Noisetiers*** aux racines mycorhizées sont plantés pour la production des truffes. Plantes très utile par son pollen, abondant très tôt au printemps, pour permettre aux abeilles de nourrir le couvain.

Crataegus azarolus

Azerolier



Description

L'***Azerolier*** est un arbuste ou un petit arbre de 5-8 m, peu épineux. Les feuilles, obovales en coin, sont profondément divisées en 3-5 lobes entiers ou un peu denticulés. Les pétioles sont pubescents, cotonneux à la base. Les jeunes rameaux et les pédoncules sont pubescents-tomenteux ou cotonneux. Les fleurs blanches sont réunies en corymbes rameux. Le calice velu, est à 5 sépales à lobes triangulaires. La corolle a 5 pétales suborbiculaires. L'ovaire porte 1-2 styles. Le fruit est une baie, atteignant 1 cm de diamètre, à 1-2 noyaux, appelé cenelle.

Biotope primaire

L'***Azerolier***, originaire du sud de l'Europe et de l'Asie, a été introduit et cultivé chez nous. On le trouve subspontané ou naturalisé dans les régions littorales.
Bois et ripisylves du pourtour méditerranéen, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Cultivé et naturalisé dans les terrains vagues et les friches de la région méditerranéenne.

Floraison avril-mai



Fiche n° 340

Caractères indicateurs

Espèce calcicole et thermophile.

Médecine

Fleurs et fruits sont tonicardiaques, hypotenseurs, vasodilatateurs, anti spasmodiques, sédatifs. Les fruits sont également très riches en vitamine C.
Fleurs et fruits sont utilisés pour soigner les états de stress, les hypertensions, les insomnies et comme toniques cardio-vasculaire.



Cuisine

Les fruits, très parfumés et acidulés, sont utilisés de nombreuses façons, crus ou cuits. On en confectionne des jus, sirops, compotes, confitures, liqueurs, vinaigres etc.
Toutes les parties tendres y compris les fleurs, très tôt au printemps, peuvent être rajoutées aux salades composées.

A noter

Espèce de plus en plus rare, à préserver. Il serait intéressant de replanter des ***Azeroliers*** issus de graines ***"sauvages"*** pour préserver et maintenir les variétés locales et éviter son extinction.



Crepis biennis

Crépide bisannuelle

Description

La ***Crépide bisannuelle*** est une plante herbacée, bisannuelle, pouvant atteindre 1 m et plus, à racine pivotante. La tige dressée, cannelée, hispide inférieurement est rameuse au sommet. Les feuilles pubescentes sont roncinées, pennatifides ou pennatipartites, les inférieures pétiolées, les caulinaires sessiles, auriculées à la base, à oreillettes dentées, non sagittées. Les fleurs, toutes ligulées, sont réunies en gros capitules disposés en corymbe. L'involucre est pubescent-tomenteux, avec quelques poils noirs. Il est à folioles pubescentes à la face interne, les extérieures lancéolées-linéaires sont étalées. Les fruits sont des akènes jaunâtres, lisses, longs de 4-5 mm, plus courts que l'aigrette blanche, et pourvus de treize côtes fines.

Biotope primaire

Prairies naturelles des plateaux calcaires et basaltiques des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en MO animale.
Dangers de surpâturage ou d'excès de MO animale.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais souvent amères. Elles sont souvent meilleures cuites.

On signale des troubles nerveux suite à l'ingestion de certaines espèces de ***Crépides*** (ou ***Liondents*** ?) chez les hommes et les chevaux. Ces accidents sont-ils réels ou supposés ? Peut-il y avoir eu confusion avec d'autres espèces ? Ces plantes étaient-elles rendues toxiques par accumulation de pesticides ? Ces supposés accidents dus à cette plante étant très récents, et n'ayant jamais été signalés par le passé, ceci renforce les suspicions d'erreurs d'identification ou encore plus probablement de toxicité due à l'accumulation de pesticides de synthèse épandus dans le champ incriminé ou les champs voisins.

















A noter

La **Crépide bisannuelle** est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Crepis sancta

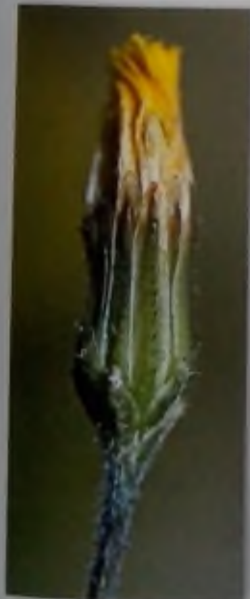
Pterotheca sancta

Herbe sainte











Description

L'***Herbe sainte*** est une petite plante annuelle, à souche pivotante, ordinairement multicaule, de 10-30 cm, dressée et pubescente. Les feuilles sont toutes radicales, en rosette, pubescentes, oblongues, dentées ou lyrées-pennatifides. Les fleurs jaunes, toutes ligulées, sont réunies en petits capitules longuement pédonculés. Les folioles de l'involucre sont hispides et scarieuses sur les bords. Les fruits sont des akènes de deux sortes, d'environ 4 mm de long, égalant à peu près l'aigrette blanche. Les akènes du centre sont linéaires, subcylindriques, ceux de la circonférence élargis et ailés. Le réceptacle est garni de longues soies fibrilleuses.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, oueds de la région méditerranéenne. Cette espèce est largement naturalisée dans toute l'Europe.

Biotope secondaire

Terrains vagues, vignes et vergers, cultures et maraîchages.
Bords des chemins et des routes.

Floraison mars-mai

Fiche n° 342

Caractères indicateurs

Compactage et asphyxie. Carence en humus. Sol à CF bas. Déficience du CAH ou du COM. Sols à faible pouvoir de fixation.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais souvent amères. Elles sont souvent meilleures cuites. On signale des troubles nerveux suite à l'ingestion de certaines espèces de ***Crépides*** (ou ***Liondents*** ?) chez les hommes et les chevaux. Ces accidents sont-ils réels ou supposés ? Peut-il y avoir eu confusion avec d'autres espèces ? Ces plantes étaient-elles rendues toxiques par accumulation de pesticides ? Ces supposés accidents dus à cette plante étant très récents, et n'ayant jamais été signalés par le passé, ceci renforce les suspicions d'erreurs d'identification ou encore plus probablement de toxicité due à l'accumulation de pesticides de synthèse épandus dans le champ incriminé ou les champs voisins.



Crithmum maritimum

Criste marine   Perce pierre   Fiche n° 343

Description

La **Criste marine** est une plante vivace herbacée de 10-50 cm, un peu charnue, glabre, glaucescente, couchée ou ascendante, à souche rampante. La tige striée est flexueuse en zigzag. Les feuilles sont bi-tripennatisséquées, à segments linéaires, lancéolés, charnus, aigus et étalés. Les fleurs d'un blanc-verdâtre, sont réunies en ombelle composée, brièvement pédonculée, à 10-20 rayons épais. L'involucre et les involucelles sont à folioles nombreuses, lancéolées et réfléchies. Le calice est à limbe nul. Les fleurs à ovaire infère, ont 5 pétales suborbiculaires, entiers, enroulés en dedans. Le fruit est un diakène ovoïde, spongieux, à bords contigus, à côtes égales, carénées, tranchantes, les côtes marginales un peu plus larges.



Biotope primaire

Sables et rochers littoraux salés ou soumis à embruns salés.

Biotope secondaire

Plante uniquement littorale n'ayant pas de biotope secondaire.

Floraison juillet-octobre





Médecine

Plante diurétique, vermifuge, grand draineur, riche en vitamine C et en sels minéraux.
TM : La plante entière fleurie est utilisée pour soigner les hyperuricémies, la goutte, les rétentions d'eau.
Plante également utilisée pour dissoudre les calculs rénaux et dans les régimes amaigrissants.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs s'utilisent crues ou cuites.
On peut également les confire dans le vinaigre, elles s'utilisent comme les câpres ou les cornichons.
A essayer également dans les plats sucrés, crèmes et glaces, etc.



A noter

La **Criste marine** fait partie des **"légumes oubliés"**, elle était encore cultivée dans les jardins comme légume au XIXème siècle.

Galium cruciata

Cruciata laevipes



Description

Le ***Gaillet croisette*** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, d'un vert-jaunâtre, à souche grêle, à tiges faibles et simples, couchée ascendante, hérissée de long poils étalés, non scabre. Les feuilles verticillées par 4 sont ovales, elliptiques, obtuses, mutiques, faiblement trinervées, velues, la plupart plus courtes que les entrenœuds. Les fleurs jaunes, à odeur de miel, sont réunies en cymes axillaires bien plus courtes que les feuilles. Le calice est à limbe nul. La corolle a 4 pétales ovales disposés en roue, soudés à la base, brièvement acuminés. Les pédoncules fructifères sont courbés en arc et cachent les fruits sous les feuilles. Le fruit est un diakène globuleux, glabre et lisse.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, fruticées, landes.

Biotope secondaire

Haies des bocages, friches agricoles, prairies agricoles, terrains vagues, vignes et vergers.

Floraison avril-juin





Caractères indicateurs

Évolution vers la forêt. Engorgement en MO végétale archaïque.
Carence en N ou en MO animale.

Médecine

TM : La plante entière fleurie est digestive et cholagogue. On l'utilise également en usage externe pour sécher les dartres.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles et très aromatiques (odeur de miel) mais d'emploi difficile en raison de leur amertume.

A noter

Les racines, comme beaucoup de ***Rubiacées***, teignent en rouge.

Cydonia oblonga *Cydonia vulgaris*

Description

Le **Cognassier** est un arbuste ou un petit arbre tortueux, de 3-8 m, sans épine, à jeunes rameaux tomenteux. Les feuilles, courtement pétiolées, sont ovales arrondies, entières, blanchâtres-tomenteuses en dessous. Les fleurs blanches ou rosées sont grandes, solitaires, subsessiles au bout des rameaux. Le calice a 5 sépales soudés à lobes foliacés, ovales lancéolés, dentés-glanduleux ainsi que les stipules. La corolle est à 5 pétales suborbiculaires, tordus dans le bouton. L'ovaire, infère et adhérant au calice, est surmonté par 5 styles soudés à la base. Le fruit est une grosse baie, en forme de poire appelée coing, ombiliquée au sommet. Il est tomenteux, cotonneux, jaune, très odorant à maturité. Il contient 10-15 graines entourées de mucilage.



Biotope primaire

Espèce originaire d'Asie et simplement cultivée ou subspontanée en France.

Floraison	mai
Fructification	octobre







Caractères indicateurs

Sols riches en bases.



Médecine



Les fruits sont astringents, stomachiques, très riches en vitamines et en sels minéraux. Les pépins sont émollients. Les fleurs et les feuilles sont antispasmodiques et sédatives.

TM : Digestions difficiles, diarrhées. Relance le désir de vivre, redonne l'envie de se soigner.

EF : On en a assez d'être cogné. Souffrance expiatoire, masochisme. Réveiller l'espoir en l'amour.

Cuisine



On utilise les fruits très odorants et parfumés, dans de nombreuses préparations. Chacun se rappelle des pâtes de coing de son enfance...



A noter

Le **Cognassier** dont le fruit est le **"coing"** était planté dans les **"coins"** des parcelles pour servir de bornes.

Cynara scolymus









Description

L'*Artichaut* est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 2 m, à tige dressée, raide, robuste, anguleuse. Les feuilles blanches, aranéeuses ou tomenteuses en dessous sont dépourvues d'épines. Les feuilles supérieures sont pennatifides, lobées ou presque entières, les autres sont pennatipartites. Les fleurs bleues, toutes tubuleuses, sont réunies en très gros capitule charnu. L'involucre, à folioles largement ovales, charnues à la base, ordinairement échancrées et mucronées au sommet, est globuleux ou oblong. Le réceptacle est hérissé de soies (le foin du cœur d'*Artichaut*). Les fruits sont des akènes obovales, tétragones, un peu comprimés. Les soies de l'aigrette sont plumeuses et soudées en anneau par la base.

Biotope primaire

Espèce obtenue par l'homme à partir des ***Cynara cardunculus*** sauvages.

Biotope secondaire

Très rarement subspontané dans les lieux où il est cultivé.

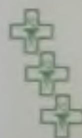
Floraison août-septembre



Artichaut

Fiche n° 346

Médecine



Les feuilles sont cholagogues, diurétiques, laxatives, hypocholéstémiantes. L'***Artichaut*** est un tonique amer.
TM : Insuffisances biliaires, insuffisances hépatiques, cholestérol, triglycérides. Activation des fonctions rénales, élimination de l'urée.
Comme tous les ***Chardons***, l'***Artichaut*** contient du phosphore assimilable. Il est utilisé pour soigner les maladies de dégénérescence nerveuse.

Cuisine



Les boutons floraux (les ***Artichauts***) sont mangés crus ou cuits.

A noter



Tous les ***Artichauts*** ont été sélectionnés à partir de ***Cynara cardunculus***. Cette espèce est donc à l'origine des espèces et variétés cultivées actuellement, elle est absolument nécessaire comme réservoir génétique pour permettre leur pérennité et pallier aux déficiences des espèces cultivées.
Si l'espèce sauvage disparaît, les espèces et variétés parentes cultivées disparaîtront avec.
L'***Artichaut***, déjà connu et utilisé par les Egyptiens fut introduit en Espagne et en Italie dès le XVème siècle.

Cyperus rotundus *Cyperus olivaris*

Souchet

Description

Le **Souchet** est une plante vivace herbacée de 20-40 cm, glabre, à rhizomes grêles, se renflant çà et là en tubercules noirâtres ovoïdes oblongs. La tige dressée est grêle et triquètre. Les feuilles nombreuses, graminoïdes, larges de 2-6 mm, sont carénées. L'inflorescence est en ombelle de 4-10 rayons dressés, très inégaux, égalés ou dépassés par 2-4 feuilles florales. Les épillets sont brun-rougeâtres, linéaires, longs de 10-20 mm, en fascicules ombelliformes courts. Les fleurs sont réunies en épillets à axe ailé, aux écailles densément imbriquées, subaiguës, faiblement nervées, à bords pâles. Les fleurs portent 3 étamines et 3 stigmates. Le fruit est un akène triquètre de moitié plus court que l'écaille.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales en région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues. Cultures, vignes et vergers, maraîchages.

Floraison août-novembre









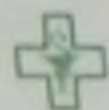


Fiche n° 347



Caractères indicateurs

Engorgement en eau des sols riches en bases, excès d'irrigation. Hydromorphismes. Salinisation des sols par excès d'irrigation.



Médecine

Les racines ou la plante entière fleurie.
TM : Parasiticide utilisé pour lutter contre la gale.



Cuisine

Les renflements charnus des racines sont comestibles, d'odeur désagréable quand ils sont frais, mais celle-ci disparaît au séchage. On peut faire une sorte de farine avec les tubercules secs. Les Espagnols font avec cette plante une **"boisson nationale"**.



A noter

En extension importante depuis une vingtaine d'années, cette plante démontre l'aggravation des gros problèmes de salinisation et de pollution de la région méditerranéenne. Cette plante nous dit ***"attention vous êtes en train de fabriquer un désert"*** !

Cypripedium calceolus





Description

Le **Sabot de Vénus** est une plante vivace herbacée de 30-60 cm, pubescente, à souche rampante, à fibres nombreuses. Les 3-5 feuilles alternes, embrassantes, sont largement ovales-lancéolées et à nervures parallèles très saillantes. La fleur (très rarement deux) est très grande et termine la tige. Elle est penchée, portée par un long pédoncule muni d'une grande bractée foliacée. Le périanthe brun-pourpre est formé de 4 divisions étalées en croix, les 2 latérales lancéolées acuminées, la supérieure plus large, l'inférieure bilobée. Le labelle est très grand, sans éperon, jaune vif ou jaunâtre strié ou non de pourpre, renflé-ovoïde et creusé en forme de sabot plus court que les divisions latérales. Le gynostème est penché, trifide, à division centrale pétaloïde, les 2 latérales portant chacune une anthère univalve. L'ovaire est pubescent, pédicellé et non contourné.
Le fruit est une capsule s'ouvrant en long par 3 valves qui restent adhérentes aux deux bouts. Il contient de très nombreuses graines, très petites et sans réserve nutritive.

Biotope primaire

Forêts collinéennes et montagnardes. Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, forêts enrésinées. Talus des chemins et des routes.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sols engorgés en bases et en MO archaïque. Présence de suintements d'eau saturée en calcaire, tufs et travertins.



Plante protégée. Ne pas cueillir.

A noter



Plante devenue très rare, particulièrement en plaine. C'est une plante protégée au niveau national, c'est à dire sur l'ensemble du territoire français. De ce fait il est dommage que les organismes habilités à entretenir les talus des routes ne prennent aucune précaution et broient les **Sabots de Vénus** présents dans ces biotopes secondaires, en pleine fleur, et donc très facilement repérables, comme je l'ai vu pratiquer au Col du Granier en Chartreuse et à Clelles au pied du Mont Aiguille avec une autre espèce protégée tres rare ***Carex ornithopodioides***. Il est également dommage que l'on puisse pratiquer des enrésinements intensifs dans des hêtraies qui contiennent une des dernières stations de *Cypripedium calceolus*.
Ces pratiques d'un autre âge, de l'époque des ***"trente glorieuses"***, ne sont plus acceptables en ce début de XXIème siècle.

Diplotaxis tenuifolia

Diplotaxis à feuilles ténues Fausse roquette Roquette sauvage Fiche n° 349

Description

Le **Diplotaxis à feuilles ténues** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, glabre, glaucescente et très odorante. La tige, sous ligneuse à la base, robuste, dressée, est très feuillée. Les feuilles inférieures sont pennatifides, à lobes latéraux linéaires et entiers, les supérieures entières ou peu divisées. Les fleurs jaune-soufre, à pédicelles 2-3 fois plus longs que le calice et presque aussi longs que la silique, sont disposées en grappe terminale sur les rameaux. Elles sont odorantes, à 4 sépales étalés, à 4 pétales dressés ou étalés, deux fois plus longs que le calice. Le stigmate est entier ou émarginé. Le fruit est une silique redressée sur de longs pédicelles étalés. Elle est à deux loges séparées par une membrane centrale. Les graines ovales, un peu comprimées, sont disposées sur 2 rangs dans chaque loge.

Biotope primaire

Vallées alluviales, oueds, pelouses écorchées de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, cultures, vignes et vergers.

Floraison mai-septembre



Caractères indicateurs



Asphyxie et compactage des sols riches en bases ou à pH élevé généralement supérieur à 7,5.

Médecine



La plante entière fleurie est stimulante, diurétique, expectorante et antiscorbutique.
TM : Cette plante, très riche en soufre et en vitamine C, est utilisée pour soigner les bronchites, les trachéites et autres maladies infectieuses.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, parfument délicieusement les salades composées comme la vraie **Roquette**. On peut également l'utiliser dans les plats cuits.







Dittrichia viscosa

Inula viscosa

Inule visqueuse









Description

L'*Inule visqueuse* est une plante vivace herbacée de 50-90 cm, glanduleuse, très visqueuse, odorante, pouvant atteindre 1m. Elle est dressée et très feuillée. Les feuilles sont lancéolées, entières ou dentées, aiquës, glanduleuses sur les deux faces. Les feuilles caulinaires sont embrassantes et cordées à la base. Les fleurs sont réunies en capitules assez gros disposés en longues grappes pyramidales à l'extrémité des rameaux. L'involucre est à folioles linéaires, les extérieures scarieuses, vertes sur le dos, obtuses, les intérieures scarieuses, aiguës et ciliées. Les fleurs, toutes jaunes, sont de deux sortes, les centrales tubuleuses, les extérieures ligulées et rayonnantes, beaucoup plus longues que l'involucre. Les fruits sont des akènes dépourvus de côtes, contractés en col au sommet élargi en forme de cupule, sur laquelle sont insérées les soies capillaires de l'aigrette disposées sur un seul rang.

Biotope primaire

Vallées alluviales, oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Terrains vagues, bords des routes et des chemins.
Vignes et vergers, friches agricoles.

Floraison septembre-octobre



Fiche n° 350

Caractères indicateurs

Asphyxie profonde du sol. Semelle de labour profonde, enfouissement de MO en profondeur.
Sols hydromorphes, excès d'irrigation.

Médecine

TM et HE : Antispasmodique, anthelminthique et insectifuge. Elle est utilisée pour calmer les colites spasmodiques et lutter contre les verminoses.

Cuisine

Plante toxique.

A noter

La poudre de plante sèche est arachnicide (synonyme : acaricide).

Dryopteris filix-mas

Polystichum filix-mas

Fougère mâle

Fiche n° 351

Description

La **Fougère mâle** est une plante vivace herbacée, cespiteuse, pouvant atteindre 1 m, à souche très épaisse et gazonnante. Les feuilles, bipennatisséquées, courtement pétiolées, à pétiole et rachis très écailleux, oblongues lancéolées, très atténuées inférieurement, sont non glanduleuses. Les segments primaires sont étroitement lancéolés, pennatipartits, à lobes peu ou pas confluents à la base, nombreux, lancéolés, obtus, dentés crénelés à dents mutiques. Les sores peu nombreux, sont assez gros (1 à 2 mm), toujours distincts, en lignes rapprochées de la nervure médiane et couvrant à peine les 2/3 inférieurs des lobes.





Biotope primaire

Bois et forêts collinaires et montagnards.

Biotope secondaire

Haies des bocages, talus des chemins et des routes.
Prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison juin-octobre



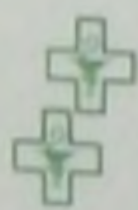




Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque, carence en MO animale ou en N. Sols à bonne rétention en eau.





Médecine

Insectifuge, insecticide, vermifuge, vermicide. La racine est un vermicide puissant qui tue le ténia mais la plante est très toxique !
Cette plante est utilisée en poudre de plante sèche pour éliminer ou éloigner les insectes parasites des animaux domestiques : poux, puces teignes, etc.





Cuisine

Les jeunes pousses, qui sont en réalité les feuilles enroulées en forme de crosse, sont comestibles encore blanches (à condition qu'elles n'aient fait aucune photosynthèse). En effet, du moment qu'elles verdissent un tant soit peu, elles fabriquent des alcaloïdes toxiques pour l'homme. Il est nécessaire de les faire cuire.



A noter

La tradition d'utiliser les **Fougères** de toutes sortes pour la litière des animaux vient en partie du fait qu'elles ne coûtent rien à récolter dans la nature, mais aussi qu'elles permettent de lutter contre les insectes parasites. Les composts de MO animale enrichis en fougères sont très riches et très fertilisants.

Echinacea purpurea





Description

L'***Echinacée pourpre*** est une plante vivace herbacée de 50-90 cm, très feuillée, pubescente, dressée à souche robuste. Les feuilles sont grandes, ovales lancéolées, rugueuses et denticulées. Les fleurs rose-pourpre, sont réunies en gros capitules pouvant atteindre 5 cm de diamètre. Elles sont de deux sortes, les périphériques ligulées, rayonnantes, retombantes, les centrales tubuleuses, groupées sur un réceptacle conique. Les bractées de l'involucre, lancéolées linéaires, entières, sont pubescentes sur la face intérieure.

Biotope primaire

Espèce Nord Américaine uniquement cultivée en France, rarement subspontanée.

Biotope secondaire

Espèce cultivée, sans biotope secondaire en France.

Floraison juillet-septembre



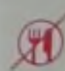


Médecine



Antivirale, stimulante, anti-inflammatoire, immunostimulante.
TM : Plante entière fleurie de plus de 3 ans. Elle est utilisée pour stimuler les défenses immunitaires.

Cuisine



Espèce non comestible.

A noter



Cette espèce est souvent confondue avec une autre *Echinacée* ***(Echinacea angustifolia)*** qui possède les mêmes propriétés et est également une espèce uniquement cultivée en France, rarement subspontanée.

Echium vulgare

Vipérine

Fiche n° 353

Description

La **Vipérine** est une plante herbacée, bisannuelle, verte, hérissée de poils raides et piquants légèrement tuberculeux à la base, à racine pivotante d'un rouge-brun. La tige de 30-80 cm, dressée, ordinairement très rameuse, sort d'une rosette dense de feuilles basales oblongues-lancéolées, pétiolées, hispides et à une nervure. Les feuilles caulinaires sont sessiles et aiguës. Les fleurs, roses, bleues ou violacées sont réunies en grappe formant une longue panicule, généralement étroite. Le calice hispide à 5 sépales soudés est à lobes linéaires dressés et presque égaux. La corolle de 12-18 mm, à pétales soudés est à tube inclus dans le calice, à limbe élargi et irrégulier, presque 2 fois aussi longue que le calice. Les étamines à filet glabre et le stigmate bifide dépassent de la corolle. Le fruit est formé de 4 carpelles libres de 2 mm, brièvement tuberculeux, inclus au fond du calice.



Biotope primaire

Dunes littorales et continentales, sables des fleuves et rivières, arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Anciennes carrières, terrains vagues, bords des chemins et des routes. Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison mai-août







Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de fixation, carence en humus et en eau. Sols brûlés par le soleil en été, manque de couverture végétale.

Médecine

La plante est diurétique. La racine fraîche, coupée ou broyée, a été utilisée comme anti-inflammatoire en application locale et externe.

Cuisine

Non comestible.





A noter

Cette plante des sols brûlés par le soleil, soigne les zones ***"chaudes ou enflammées"***. Les terrains brûlés par le soleil, à très faible pouvoir de rétention en eau, seront améliorés par des couvertures ou mulchings de fougères ou de bois raméal fragmenté (BRF).

Epilobium angustifolium

Epilobium spicatum











Description

Le ***Laurier de Saint Antoine*** est une plante vivace herbacée dépassant 1,5 m, dressée, très feuillée, glabre, à souche rampante. Les feuilles éparses, alternes, sont sessiles, lancéolées, entières et veinées en réseau. Les fleurs sont réunies en une longue grappe terminale, feuillée seulement à la base. Les fleurs roses ou rouges, sont grandes (15-20 mm) et munies de bractées égalant à peine le pédicelle. Les fleurs sont à ovaire infère. Le calice à tube allongé est à 4 lobes aigus et étroits. La corolle à 4 pétales obovales, un peu inégaux, entiers, à onglet court, est grande et étalée en roue. Les 8 étamines sont réparties en 2 séries inégales. Les 4 stigmates sont en croix et réfléchis. La capsule, longue et linéaire, très légèrement tomenteuse, est à 4 loges et 4 valves s'ouvrant de haut en bas. Les graines, très nombreuses, sont munies au sommet d'une longue aigrette soyeuse.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des chemins et des routes, prairies agricoles.

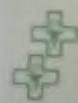
Floraison juin-septembre



Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente, émolliente, résolutive, sédative, riche en sucre et en vitamine C.
TM : Insomnies, migraines, maux de tête, calmant du système nerveux.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs. Les jeunes pousses sont de loin les parties les plus goûteuses de cette espèce. Elles se mangent crues ou cuites. On peut également manger crue, la tige, après l'avoir pelée. Elle est mucilagineuse et sucrée.
Les feuilles séchées de plusieurs espèces d'***Epilobe*** sont utilisées comme succédané au thé.

Epilobium palustre

Epilobe des marais

Fiche n° 355

Description

L'**Épilobe des marais** est une plante vivace herbacée de 20-80 cm, dressée ou ascendante, glabrescente, à souche rampante émettant des stolons souterrains filiformes blanchâtres. La tige est arrondie sans lignes saillantes. Les feuilles, sessiles, sont opposées, sauf les florales. Elles sont lancéolées-linéaires, entières, atténuées à la base, et à bords généralement enroulés. Les fleurs sont réunies en une longue grappe terminale, feuillée seulement à la base. Les fleurs roses, petites (4-6 mm), sont penchées avant la floraison. Les fleurs sont à ovaire infère. Le calice à tube allongé est à 4 lobes aigus et étroits. La corolle est à 4 pétales dépassant peu le calice. Les 8 étamines sont réparties en 2 séries inégales. Le stigmate est en massue. La capsule, longue et linéaire, est à 4 loges et 4 valves s'ouvrant de haut en bas. Les graines, très nombreuses, sont munies au sommet d'une aigrette soyeuse.





Biotope primaire

Marais, tourbières, tremblants et radeaux (végétation avançant au dessus de l'eau).

Biotope secondaire

Plante rare, spécifique, se trouvant très rarement en biotope secondaire. Elle ne peut survivre que dans les prairies para-tourbeuses fauchées et les prairies humides en fauche tardive.

Floraison juillet-septembre





Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO des sols riches en bases. Hydromorphismes géologiques.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente, émolliente, résolutive, sédative, et régulateur hormonal.

TM : La plante entière fleurie est utilisée pour décongestionner la prostate. Elle est utilisée dans tous les adénomes prostatiques. Par tradition on utilise toutes les **Épilobes** à petites fleurs plus efficaces que les **Épilobes** à grandes fleurs pour les problèmes prostatiques. Insomnies, migraines, maux de tête, calmant du système nerveux.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs. Les jeunes pousses sont de loin les parties les plus goûteuses de cette espèce. Elles se mangent crues ou cuites. Les feuilles séchées de plusieurs espèces d'**Épilobe** sont utilisées comme succédané du thé.



A noter



Les prairies à **Épilobe des marais** ne doivent en aucun cas être pâturées, il faut exclusivement les gérer en fauche tardive. Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Erica cinerea

Bruyère cendrée

Fiche n° 356









Description

La **Bruyère cendrée** est une plante sous-arbustive ou sous-arbrisseau, de 20-60 cm, à tige tortueuse, à rameaux dressés, cendrés-pubérulents. Les jeunes rameaux portent des feuilles très petites, verticillées par 3 et munies à leur aisselle de fascicules de feuilles. Elles sont en forme d'aiguille de 4-7 mm, glabres, luisantes en dessus, avec un sillon en dessous. Les fleurs rouge-violacées, sont comme verticillées, formant de longues grappes composées, au sommet des rameaux. Les pédoncules sont un peu plus courts que la corolle. Le calice est formé de 4 sépales lancéolés, glabres qui égalent le tiers des pétales. La corolle est formée de 4 pétales soudés en forme de petit grelot ovale à 4 dents courtes et réfléchies. Les anthères incluses sont munies de 2 cornes. Le stigmate est légèrement saillant. Le fruit est une petite capsule glabre.

Biotope primaire

Landes des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Coupes de bois, lisières et clairières forestières, friches agricoles. Parcours et prairies agricoles.

Floraison juin-octobre

Caractères indicateurs

Sols siliceux décalcifiés, à très faible pouvoir de rétention.
Espèce acidophile et des sols pauvres en humus.

Médecine

Les sommités fleuries sont astringentes, dépuratives, diurétiques et antiseptiques des voies urinaires.
TM : Les sommités fleuries sont très efficaces pour soigner les infections urinaires, les cystites aiguës ou chroniques particulièrement. On peut employer la **Bruyère cendrée** seule ou en association avec d'autres **Ericacées** comme la **Callune** ou la **Busserole**.

Cuisine

Il a été préparé par le passé une boisson alcoolisée résultant de la fermentation de miel dans des décoctions de **Bruyère cendrée** ou de **Callune**.

A noter

Calluna et ***Erica*** sont souvent confondues et appelées **"Bruyère"**. Du point de vue botanique il est aisé de les différencier par leurs fleurs. ***Calluna vulgaris*** a des pétales non soudés, libres, alors qu'***Erica cinerea*** a les pétales soudés en grelot. Les deux espèces ont les mêmes qualités alimentaires et propriétés médicinales.
Les deux espèces sont également tinctoriales et teignent les tissus en vert ou en violet suivant les parties de la plante ou les mordants utilisés.
La **Bruyère cendrée** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat : "les landes tous types". Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Erophila verna

Draba verna

Description

La **Drave printanière** est une petite plante herbacée, annuelle à cycle très court. Elles est plus ou moins poilue, à tige de 3-15 cm, simple et nue. Les feuilles de cette plante acaule sont toutes en rosette radicale, elles sont spatulées, lancéolées ou linéaires, non rigides ni coriaces. Les petites fleurs blanches sont réunies en grappe courte et lâche. Le calice à 4 sépales égaux, dressés ou étalés est dépassé par les 4 pétales bifides ou bipartits. La grappe fructifère est courte et lâche à pédicelles étalés dressés. Le fruit est une silicule arrondie, ovale ou oblongue, glabre à style presque nul. Les graines sont nombreuses dans chacune des 2 loges séparées par une membrane centrale.

Biotope primaire

Dunes littorales et continentales.
Sables et arènes de décomposition des roches.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues. Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins familiaux. Prairies agricoles.

Floraison février-juin

















Caractères indicateurs

Danger immédiat de lessivages ou de très fortes érosions.
Danger immédiat que la terre soit emportée au moindre orage.
Danger immédiat de glissements de terrain par érosion.
Perte de cohésion et de pouvoir de rétention des sols par carence en humus, non-protection, manque de couverture végétale, déstructurations par les labours et cultures à terre nue.

Médecine

La plante entière fleurie est très riche en soufre et en vitamine C.
Elle est stimulante, diurétique, dépurative et anti-infectieuse.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs peuvent être ajoutées aux salades composées.

A noter

Cette espèce comporte de nombreuses variétés ou sous-espèces difficiles à reconnaître sur le terrain. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes conditions de levée de dormance.

Eschscholzia californica



Description

Le **Pavot de Californie** est une plante herbacée annuelle de 20-50 cm, glabre, rampante ou érigée, très rameuse. Les feuilles d'un vert-bleuâtre, de 15-20 cm de long, sont finement découpées en segments linéaires. Les fleurs, solitaires, d'un jaune-orange vif, ont 4 pétales satinés disposés en forme de coupe, de 3 à 7 cm de diamètre. Les sépales forment comme un "**bonnet**" pointu qui se déchire à la floraison. Les fruits sont des gousses arquées s'ouvrant en deux.

Biotope primaire

Espèce nord-américaine subspontanée là où elle a été cultivée.

Biotope secondaire

Espèce exotique qui n'a pas de biotope secondaire.

Floraison avril-septembre











Caractères indicateurs

Espèce xérophile et thermophile.

Médecine



La plante entière fleurie est relaxante, déstressante.
TM : Utilisée pour favoriser l'endormissement. Améliore la qualité du sommeil.
EF : Peur de la sexualité.

Cuisine



Non comestible.

Eupatorium cannabinum

ASTÉRACÉES (COMPOSITAÉES)(COMPOSÉES)

Eupatoire chanvrine

Fiche n° 359

Description

L'*Eupatoire chanvrine* est une plante vivace, herbacée, de plus d'un mètre pouvant même atteindre 2 m. Elle est toute pubescente, souvent rougeâtre, à tiges dressées et robustes. Les feuilles opposées sont composées, à 3-5 segments pétiolulés, lancéolés et dentés, glanduleuses en dessous. Les feuilles supérieures sont parfois simples. Les fleurs roses ou rougeâtres, toutes tubuleuses, forment de nombreux petits capitules réunis en corymbes ramifiés au sommet des tiges. Les capitules, cylindriques-oblongs, sont constitués de 3-10 fleurs. L'involucre est à folioles intérieures scarieuses, oblongues linéaires, très obtuses, les extérieures sont ovales. Le fruit est un akène surmonté d'une aigrette à soies sur un seul rang. Le réceptacle est nu.





Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Aulnaies et frênaies.



Biotope secondaire

Coupes de bois, bords des fossés, bords des canaux, des mares et des étangs artificiels.
Vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison juillet-août



Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque et en eau. Hydromorphismes géologiques ou induits. Surpâturage par temps humide ou pâturage des prairies humides. Travail du sol par temps humide.

Médecine

La plante entière fleurie est antivirale, apéritive, tonique, diurétique et sudorifique.
TM : Plante entière très efficace dans les infections virales en préventif comme en curatif. Remède de la grippe.

Cuisine

Plante non comestible.



A noter

Les prairies où pousse l'*Eupatoire chanvrine* ne doivent plus être pâturées mais fauchées en fauche tardive. Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Euphorbia esula









Description

L'***Euphorbe ésule*** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, glabre, à souche rampante. Les tiges, nombreuses, sont herbacées, dressées, et portent à leur extrémité des rameaux stériles et florifères. Les feuilles éparses sont oblongues, lancéolées ou linéaires, entières. Les feuilles ombellaires, lancéolées ou elliptiques, sont mucronulées. Les ombelles aux rayons nombreux et bifurqués portent des bractées florales largement ovales-triangulaires, mucronées. Les fleurs jaunâtres sont à glandes en croissant, à cornes courtes. Le fruit est une capsule de 3 mm, trigone, glabre, un peu rude sur le dos des coques. Les graines sont ovoïdes, gris-brunâtre, lisses et caronculées. Espèce très polymorphe comportant de nombreuses sous-espèces et variétés.

Biotope primaire

Vallées alluviales des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villes et villages. Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison mai-septembre



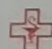
Caractères indicateurs

Intoxication des sols par les crues des rivières et des fleuves pollués.
Salinisation des sols par excès d'irrigation ou d'engrais chimiques.
Pollution des sols par les pesticides en agriculture.
Pollution des sols par les émissions urbaines et domestiques.



Médecine

Plante utilisée exclusivement en dilutions homéopathiques.



Cuisine

Plante extrêmement toxique et allergène.



…oter

Le suc des ***Euphorbes***, (le ***"lait"*** … la tige quand on la casse), peut provoquer, par simple contact, des allergies graves et mêm… œdème de Quincke.



Euphorbia lathyris

Grande épurge Euphorbe épurge Fiche n° 361

Description

La **Grande épurge** est une plante herbacée bisannuelle pouvant dépasser 1 m, glabre, glauque, à racine pivotante. La tige, très robuste, est creuse, dressée et rameuse dans le haut. Les feuilles opposées sont disposées sur 4 rangs réguliers. Elles sont oblongues, lancéolées, très entières, uninervées et sans stipules. Les ombelles sont grandes à 2-5 rayons dichotomes. Les bractées florales sont ovales-triangulaires ou ovales-lancéolées aiguës. Les fleurs jaunâtres sont à glandes en croissant, à cornes courtes. Le fruit est une capsule très grosse de 2 cm de diamètre, ovoïde-trigone, glabre, à coques arrondies et lisses. Les graines de 5 mm, brunes, sont réticulées-rugueuses et caronculées.





Biotope primaire

Espèce d'origine incertaine souvent naturalisée dans les vallées alluviales des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, rues des villes et villages. Cultures, vignes et vergers. Fréquemment cultivée comme ***"Herbe à la taupe"*** dans les jardins où elle est souvent subspontanée et peut même devenir envahissante.



Floraison mai-juillet





Caractères indicateurs

Intoxication des sols par les crues des rivières et des fleuves pollués. Salinisation des sols par excès d'irrigation ou d'engrais chimiques. Pollution des sols par les pesticides en agriculture. Pollution des sols par les émissions urbaines et domestiques.

Médecine

Plante utilisée exclusivement en dilutions homéopathiques.

Cuisine

Plante extrêmement toxique et allergène.

A noter

Le suc des **Euphorbes**, (le ***"lait"*** qui s'écoule de la tige quand on la casse), peut provoquer, par simple contact, des allergies graves et même déclencher un œdème de Quincke. De ce fait elle est très répulsive pour les campagnols et les taupes, d'où son nom populaire d'**Herbe à la taupe**

Fagus sylvatica

Hêtre Fayard Foyard

Fiche n° 362











Description

Le **Hêtre** est un arbre élevé de 30-40 m, pouvant vivre 300 ans et plus, à écorce lisse et grisâtre, souvent parcourue de rides horizontales. Les feuilles, courtement pétiolées, sont ovales, entières, pubescentes soyeuses au bord et sur les nervures. Les bourgeons, longs de 2 cm, sont fusiformes et pointus, piquants, brun-orangé et brillants. Les fleurs sont monoïques, les mâles disposées en chatons globuleux, les femelles groupées par 2-3 dans un involucre à 4 divisions. Le périanthe est velu et lacinié. L'ovaire à 3 loges biovulées, porte 3 styles filiformes. Le fruit est une capsule ligneuse, hérissée, à 3-4 valves et contenant 3-4 faînes trigones. Les 2 cotylédons demi-circulaires et auriculés à la base, sont très faciles à reconnaître après la germination des graines.

Biotope primaire

Forêt des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Bosquets et haies des bocages, bois et bosquets résiduels.
Anciennes haies plessées.

Floraison avril-mai

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, humidité atmosphérique.

Médecine



On utilise les bourgeons, les feuilles, l'écorce et les faînes qui ont des propriétés astringentes, fébrifuges, antiseptiques, désinfectantes.
TM de rameaux feuillés et **MG** de bourgeons : Angoisses, stress, dépressions, brûlures d'estomac, stimulation des défenses immunitaires.
Les macérats glycérinés de bourgeons sont également anti-histaminiques et utilisés contre les allergies.
EF : Remède de la folie, de l'exclusion et du mal-être.

Cuisine



Toutes les parties tendres peuvent être ajoutées aux salades composées ou aux plats cuits. Les faînes sont mangées crues ou cuites. On en tire également une huile grasse comestible ayant servi autrefois à alimenter les lampes à huile.

A noter



Le bois de **Hêtre** a largement été utilisé en ébénisterie, menuiserie, charronnage, lutherie, tournage, etc....
On en tire un goudron nommé ***"créosote"***, utilisé comme antiseptique et désinfectant des locaux d'habitation et d'élevage des animaux domestiques. Il était renommé efficace pour la désinfection des lieux contaminés par la tuberculose. C'est également un excellent bois de chauffage.

Festuca paniculata

Festuca spadicea

Fétuque à spadice Fétuque dorée Fiche n° 363

Description

La **Fétuque à spadice** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre et dépasser 1 m. Elle est glabre, à souche renflée en bulbe allongé. Les tiges, longuement nues, portent des feuilles piquantes, glauques en dessus. Les feuilles radicales sont longues, planes en dessus, puis devenant enroulées, les caulinaires sont courtes à ligule ovale-bilobée. L'épi composé forme une grande panicule jaune-roussâtre, oblongue, souvent penchée, à rameaux géminés. Les épillets de 10-16 mm sont larges, obovales et portent 3-6 fleurs mutiques. Les glumes sont un peu inégales, largement scarieuses, fortement membraneuses. Les glumelles, d'un roux mat, sont étroitement scarieuses, aigües, à 5 fortes nervures. L'ovaire est velu au sommet.







Biotope primaire

Pelouses et gazons alpins, prairies naturelles des montagnes.
Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Parcours, alpages, prairies agricoles.
Coupes de bois.

Floraison avril-août





Caractères indicateurs

Engorgement en MO animale par surpâturage. Excès de potasse par surpâturage des ovins.



Cuisine

Les graines, comestibles, sont fréquement infestées par des champignons parasites (mycotoxines) qui les rendent toxiques et impropres à la consommation.

A noter

La **Fétuque à spadice** est une espèce invasive des biotopes de la Directive Habitat, en raison de pratiques agricoles inadaptées. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter le surpâturage très destructeur de ce type de milieux.

Ficus carica









Description

Le **Figuier** est un arbuste ou un petit arbre de 2-5 m, presque grimpant comme une liane, à bois très souple, fortement drageonnant. Les tiges contiennent un latex corrosif, abondant et très odorant. Les feuilles alternes sont entières ou palmatilobées en cœur, à 3-7 lobes obtus, ondulés-dentés. Elles sont épaisses, pubescentes et rudes, à stipules caduques. Les fleurs pédicellées, monoïques, minuscules, très nombreuses, sont contenues à l'intérieur d'un réceptacle charnu en poire, vert jaunâtre ou violacé. Les fleurs supérieures mâles sont à périanthe à 3 divisions, 3 étamines dressées, opposées aux sépales, les inférieures femelles sont à périanthe à 5 divisions soudées en tube décurrent sur le pédicelle et à 2 styles latéraux. Les fruits, minuscules, sont drupacés et enfermés dans le réceptacle accrescent (appelé **Figue**) et à la fin caduc.

Biotope primaire

Ripisylves des rivières méditerranéennes. Forêt galerie méditerranéenne.

Biotope secondaire

Subspontané là où il a été planté. Bords des routes et des chemins, vignes et vergers, rochers et garrigues, terrains vagues, friches agricoles.

Floraison	juin-septembre
Fructification	juillet-novembre

Caractères indicateurs

Absence de sol. Sols rocheux riches en bases sous microclimat chaud.
Espèce thermophile et xérophile.

Médecine

Les rameaux feuillés et les bourgeons sont analgésiques, antidépresseurs.
Le latex, très corrosif, a été employé, en usage externe, pour résorber les corps au pied et les verrues.
MG : Ulcères à l'estomac. dépressions nerveuses, migraines, douleurs diverses physiques ou psychiques, eczémas, maladies psychosomatiques, résorption des hématomes intracrâniens.
EF : Mal être. Accession à la spiritualité.

Cuisine

Seules les **Figues** (réceptacle contenant les vrais fruits) sont comestibles. Cette espèce est un archéophite planté dans toute la moitié sud de la France pour ses fruits appréciés et utilisés de multiples façons. Les figues sont consommées crues, séchées, salées, sucrées, fermentées, en boisson alcoolisée, confitures, sirops, etc.

A noter

Cette plante marque l'évolution du passage des lianes aux arbustes et aux arbres. Elle marque ce passage aussi bien par sa morphologie, (ce n'est ni une liane ni un arbuste, le **Figuier** est complètement intermédiaire), que par ses milieux de vie : originaire des forêts riveraines et alluviales comme les lianes, le **Figuier** sort de la forêt intermédiaire à lianes et colonise même les falaises situées en dessus de ce biotope. Le **Figuier** est un espace intermédiaire, un point de passage.

Foeniculum vulgare

Fenouil

Fiche n° 365

Description

Le **Fenouil** est une plante vivace herbacée de 1 à 2 m, glabre, un peu glauque, très aromatique, à souche épaisse. La tige robuste est striée et rameuse. Les feuilles 3-4 fois pennatiséquées, sont à lanières nombreuses, filiformes et très allongées. Les supérieures sont portées par une gaine plus longue que le limbe réduit. Les fleurs sont réunies en grandes ombelles longuement pédonculées, à 10-30 rayons très longs, presque égaux et glabres. Le calice est nul. La corolle est formée de 5 pétales obovales, entiers, tronqués et roulés en dedans. Les 2 styles sont très courts et un peu divergents. Les fruits sont des diakènes de 4 mm de long environ, glaucescents et à odeur d'**Anis**. Ils sont oblongs, non comprimés, glabres, à 5 côtes saillantes, obtuses, un peu carénées.



Biotope primaire

Maquis et garrigues, oueds méditerranéens.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues. Friches agricoles. Cultures, vignes et vergers.





Floraison juillet-octobre

Caractères indicateurs

Carence en MO animale et en N des sols à pH élevé > 8.
Sol généralement mince, rocheux, ou bien très minéral.

Médecine

La plante entière fructifiée est digestive, carminative, diurétique, emménagogue, galactogène, hormone-like.
TM : Digestions difficiles, ballonnements, fermentations intestinales. Favorise la lactation.
HE : Œstrogène-like, elle est utilisée dans les aménorrhées, les règles irrégulières, les règles douloureuses, les pré-ménopauses et les ménopauses.
Ne pas utiliser chez la femme enceinte.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs et les graines, crues ou cuites, salées ou sucrées. Excellent aromate pour sirops, crèmes, glaces, sorbets, liqueurs, etc. Certaines variétés ou cultivars sont cultivés comme légume.





A noter

Tous les **Fenouils** cultivés ont été sélectionnés à partir des ***Foeniculum*** sauvages. Cette espèce est donc à l'origine des espèces et variétés cultivées actuellement, elle est absolument nécessaire comme réservoir génétique pour permettre leur pérennité et pallier aux déficiences. Si l'espèce sauvage disparaît, les espèces et variétés parentes cultivées disparaîtront avec. Cette espèce est en progression importante de sa région d'origine vers le Nord du fait du réchauffement climatique. Elle devient très invasive dans certaines régions où elle n'était pas présente il y a quelques années seulement.

Frangula dodonei

Rhamnus frangula

Frangula alnus

Bourdaine

Fiche n° 366







Description

La **Bourdaine** est un arbuste de 1-5 m, dressé. Les rameaux sont alternes, non épineux, les jeunes sont glabrescents. Les feuilles alternes sont caduques, ovales elliptiques, entières ou un peu sinuées, munies de chaque côté de la nervure centrale de 8-12 nervures latérales saillantes, parallèles et presque droites. Les stipules égalent la moitié du pétiole. Les fleurs hermaphrodites sont verdâtres et réunies en faisceaux peu fournis. Le calice a 5 pétales lancéolés soudés en tube dans leur moitié inférieure. La corolle est à 5 pétales ovales. Le style simple porte un stigmate en tête. Le fruit est une baie noirâtre à maturité contenant 2-4 noyaux osseux à une seule graine munie d'un sillon profond sur le dos.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières hydromorphes.

Biotope secondaire

Coupes de bois. haies des bocages, bois résiduels, bords des mares et étangs artificiels.

Floraison avril-juillet
Fructification août



Caractères indicateurs



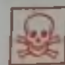
Hydromorphismes par engorgement en eau et en MO fossile.

Médecine



L'écorce séchée, vieillie pendant 3 ans, est vomitive, cathartique, laxative et vermifuge. Fréquemment employée comme laxatif, cette plante toxique est à utiliser avec précaution.

Cuisine



Plante toxique.

A noter



Le charbon de bois de **Bourdaine** rentrait autrefois dans la composition de la poudre noire. Cette espèce a également été utilisée en vannerie et pour la fabrication de balais. L'écorce est tinctoriale et teint en rouge, les fruits donnent une teinte verdâtre.

Fritillaria meleagris

Fritillaire pintade   Damier

Fiche n° 367

Description

La **Fritillaire pintade** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm, un peu glauque, à tige nue dans le quart inférieur, à bulbe globuleux et couvert d'une tunique blanchâtre. Les 3-5 feuilles linéaires, allongées, canaliculées, arquées-recourbées, sont alternes et écartées. La tige unique porte une seule grande fleur à une seule enveloppe en cloche penchée vers le sol. Le périanthe est à 6 divisions libres oblongues ou obovales. Il est de couleur pourpre panaché de taches blanchâtres en forme de damier comme les plumes de la pintade, d'où son nom. Le style est trifide au sommet à stigmates longs de 3-4 mm. Le fruit est une capsule subglobuleuse à 3 loges, presque aussi large que longue. Elle contient de nombreuses graines planes.



Biotope primaire

Prairies et pelouses naturelles des vallées alluviales inondables.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, fossés.

Floraison avril-mai

Plante protégée. Ne pas cueillir.









Caractères indicateurs



Sols alluvionnaires basiques ou riches en bases, inondables, engorgés en MO végétale archaïque.
Bonne prairie permanente alluvialle équilibrée.

Cuisine

Plante toxique.

A noter



Espèce protégée dans de nombreuses régions françaises. La **Fritillaire pintade** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Espèce encore courante dans les vallées alluviales il y a une cinquantaine d'années, elle est aujourd'hui au bord de l'extinction. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Les vallées alluviales sont, non seulement des réservoirs de biodiversité riches en espèces rares et protégées, mais elles nous fournissent aujourd'hui une grande partie de notre eau ***"dite potable"***. Le maintien (et la restauration) des vallées alluviales en prairies de fauche avec fauche tardive permet le maintien de la qualité des eaux et le maintien de la biodiversité. Leur transformation en champs de maïs industriels est catastrophique, pour la faune, pour la flore et pour la qualité des eaux potables. C'est également la transformation des prairies permanentes des vallées alluviales en champs de maïs qui provoque la prolifération de l'***Ambroisie*** dont le pollen est responsable de plus en plus d'allergies graves pouvant même être mortelles. Ceci est particulièrement visible et aigu dans la région Lyonnaise, dans le sillon alpin de Lyon à Grenoble et actuellement cette prolifération commence à apparaître dans la vallée de l'Allier en Bourbonnais.
Plutôt que d'essayer d'éradiquer l'**Ambroisie**, changeons les pratiques agricoles !

Fucus vesiculosus









Description

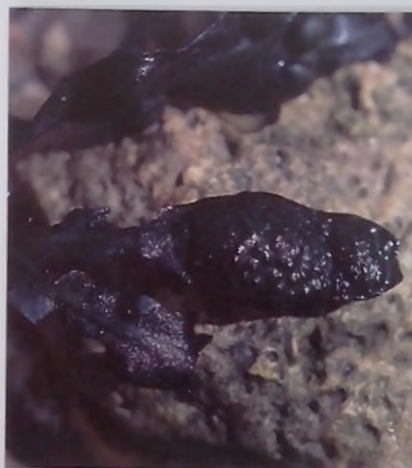
Le **Fucus vésiculeux** est une algue de 20 cm à 1 mètre, à frondes divisées en lanières aplaties et pourvues d'un pied court muni d'un disque adhérent. Les frondes en lames foliacées brun-vert, linéaires, non dentées, sont divisées à la base, puis ramifiées par bifurcations dichotomiques (en y). Elles sont parcourues par une nervure médiane et portent, à l'extrémité du thalle, des fructifications enflées (les vésicules), qui leur permettent de flotter.

Biotope primaire

Zones marines rocheuses peu profondes de l'Artique au Massachussetts.

Biotope secondaire

Gois, digues, ports.



Caractères indicateurs

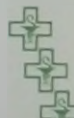
Zones soumises à marées.

Médecine

La plante entière est diurétique, stimulante, circulatoire et drainante. Elle contient de l'iode, attention aux allergies.

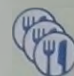
TM : Puissant draineur des métaux lourds et des substances radioactives. Goitres, hyperthyroïdies, obésité, eczémas, psoriasis.

MH : Les huiles de macération solaire (parfumées avec quelques gouttes d'HE de Menthe) sont utilisées en usage externe pour activer la circulation sanguine.



Cuisine

Toutes les parties tendres se mangent crues ou cuites.



A noter

Le **Fucus vésiculeux** fait partie des algues qui composent le Goémon, utilisé comme engrais.



Galinsoga quadriradiata

Galinsoga aristulata

Description

Le **Galinsoga** est une petite plante herbacée annuelle de 30-80 cm, pubescente, très rameuse dans le haut. Les rameaux pubescents-glanduleux sont terminés par de très petits capitules subglobuleux à fleurs mixtes, tubuleuses au centre et ligulées à la périphérie. Les feuilles sont ovales, aiguës à acuminées au sommet, dentées, à pétiole court. L'involucre est formé de petites bractées ovales de 4 mm. Les 5 fleurs ligulées, blanches, aussi larges que longues, à 2-3 dents au sommet, dépassent rarement 1-2 mm. Les fleurs tubuleuses sont jaunes. Le réceptacle est garni d'écailles entières. Le papus surmontant le fruit est réduit à quelques écailles généralement aristées. Le fruit est un akène pubescent.



Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures, maraîchages, jardins familiaux, vignes et vergers.
Bords des routes et des chemins, villes et villages, terrains vagues.

Floraison mai-octobre





Caractères indicateurs

Évolution vers la forêt. Engorgement en MO végétale archaïque.
Carence en MO animale ou en N.

Médecine

Utilisé en mélange avec d'autres plantes comme remède des morsures de serpent en Inde.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs se cuisinent crues ou cuites. Elles parfument agréablement les salades sauvages composées.



A noter

Un autre Galinsoga : **Galinsoga parviflora Cav.**, très proche botaniquement, difficile à différencier, possède les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés bio-indicatrices et médicinales. Les **Galinsogas** ont une très bonne valeur nutritive et sont très nourrissants.

Asperula odorata

Galium odoratum













Description

L'**Aspérule odorante** est une plante vivace herbacée de 10-40 cm, glabre, noirâtre et odorante une fois sèche, à racines très grêles, longuement traçantes. La tige simple est dressée, quadrangulaire, lisse, avec un anneau de poils sous les verticilles de feuilles. Celles-ci sont verticillées par 6-8, longues de 2-4 cm, oblongues lancéolées, mucronées, glabres et scabres au bord. Les fleurs blanches sont disposées en corymbe terminal court, lâche, non feuillé. Les bractées sont sétacées. L'ovaire est infère, le calice est nul. La corolle en cloche est à 4 pétales soudés en tube un peu plus court que les lobes. Le fruit est un diakène hérissé de poils crochus.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Coupes de bois, bois résiduels, lisières forestières dans les prairies agricoles.

Floraison mai-juillet

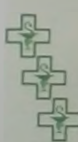
Fiche n° 370 Aspérule odorante Muguet de linge

Caractères indicateurs



Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases. Sols très riches en bases souvent à pH > 7,5.

Médecine



La plante entière fleurie est sédative, diurétique, tonique, tranquillisante, apaisante et digestive.
TM : Insomnies des enfants et des adultes, angoisses, états dépressifs, troubles digestifs. Sédative du système nerveux.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont très aromatiques une fois séchées. Aromatise les plats crus ou cuits, salés ou sucrés. Excellent aromate des crèmes anglaises, liqueurs et glaces. On trouve des glaces à l'***Aspérule*** vendues dans le commerce sous le nom de ***"Glace au foin"***.
Par macération dans du vin blanc elle sert à fabriquer le fameux ***"Vin de mai"***. Les fruits murs, torréfiés, rentrent dans la composition de succédanés du café, purs ou en mélange avec d'autres espèces.

A noter



Cette espèce remarquable, surtout présente dans les ***"Hêtraies à aspérule"*** subit de fortes diminutions de ces populations à cause des enrésinements artificiels ou industriels.

Galium verum

Gaillet vrai Caille lait jaune

Fiche n° 371

Description

Le **Gaillet vrai** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, glabre ou pubescente, noircissante en herbier, à souche horizontale épaisse. Les tiges raides, dressées ou ascendantes, arrondies, sont simples ou rameuses. Les feuilles verticillées par 8-12, sont écartées, longues de1-3 cm, étroitement linéaires, mucronées, à bords enroulés. Les fleurs, d'un jaune vif, sont odorantes, nombreuses, réunies en longue panicule étroite et dressée. Les pédicelles fructifères étalés sont un peu plus longs que la fleur et le fruit. L'ovaire est infère, le calice est nul. La corolle a 4 pétales obtus ou subaigus soudés à la base. Le fruit est un diakène, petit, glabre et lisse.



Biotope primaire

Prairies et pelouses des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles. Prairies agricoles.

Floraison juin-septembre





Caractères indicateurs

Engorgement des sols en MO végétale archaïque.
Carence en humus stable, déficience du coefficient de fixation par carence en humus. Carence en MO animale ou en N, évolution vers la forêt.

Médecine

La plante entière fleurie est coagulante, digestive, sédative, anti-diarrhéique, galactogène.
TM : Arrête les diarrhées en quelques heures.
Tous les troubles digestifs, épilepsie, maladies nerveuses, troubles du sommeil.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont utilisées comme aromatisant dans la cuisine. Cette plante fait cailler le lait, elle est un très bon produit substitutif aux présures OGM. Elle a été utilisée aussi bien pour faire cailler le lait que pour aromatiser les fromages.



A noter

Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Gaudinia fragilis





Description

La Gaudinie fragile est une plante annuelle, herbacée, de 50-80 cm, mollement velue sur les feuilles et les gaines, à racines fibreuses. Les tiges fasciculées, dressées ou ascendantes, portent des feuilles planes à ligule courte et tronquée. L'inflorescence vert-pâle forme un épi simple. long, étroit, articulé, fragile. Les épillets distiques sont sessiles et solitaires dans chaque excavation du rachis, appliqués par une de leur face. comprimés par le côté. Ils sont glabres ou velus, à 4-10 fleurs espacées, stipitées et aristées. Ils sont composés de 2 glumes inégales, plus courtes que les glumelles et les fleurs, l'inférieure aiguë et à 3-5 nervures, la supérieure obtuse et à 7-9 nervures. Les glumelles sont carénées, acuminées, plurinervées, bidentées, munies sur le dos, vers le tiers supérieur, d'une arête tordue-genouillée très saillante. Le fruit linéaire oblong, canaliculé, est un caryopse velu et terminé en cupule ciliée au sommet.

Biotope primaire

Vallées alluviales. Dunes littorales et continentales. Sables et arènes.
Pelouses sableuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies agricoles.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison avril-août

Caractères indicateurs

Sols très filtrants à très faible pouvoir de rétention.
CF très bas.
Carence en argile et en humus.
Carence en MO animale et en N.







A noter



Gaudinia fragilis est une espèce des prairies de fauche de la Directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Les prairies à ***Gaudinie*** sont favorables à la production de fromages A.O.C et à la production de fourrages de qualité.

Gentiana acaulis *Gentiana kochiana*

Gentiane acaule Gentiane de Koch Fiche n° 373



Description

La **Gentiane acaule** est une plante vivace herbacée, caulescente, glabre, pouvant atteindre 10 cm, à souche épaisse et charnue, tronquée, sans stolons. La tige dressée porte 2 paires de feuilles caulinaires opposées et une rosette basale. Les feuilles radicales, en rosette lâche de 5-15 cm de diamètre, sont rétrécies en pétiole, d'un vert mat, molles, non marcescentes, grandes, ovales elliptiques, subobtuses, à 1-3 nervures faibles. Les fleurs d'un bleu éclatant, sont solitaires, très grandes et atteignent 4-6 cm de long. Le calice à 5 sépales soudés porte 5 lobes courts, lâches, un peu rétrécis à la base, à sinus tronqués, égalant le quart de la corolle. Les 5 pétales soudés forment une corolle tubuleuse en cloche à 5 lobes aigus, tachée de vert à la gorge. Le style nul ou très court porte 2 stigmates persistants. Le fruit entouré par la corolle marcescente, est une capsule à une loge et 2 valves, qui contient de nombreuses graines.

Biotope primaire

Pelouses et gazons alpins.

Biotope secondaire

Alpages, prairies agricoles, talus des chemins et des routes.

Floraison juin-juillet





Caractères indicateurs



Plante acidophile et mésophile.
Sols décalcifiés. Sols pauvres en bases. Sols bien alimentés en eau et drainants.

Médecine



La plante entière fleurie est apéritive, tonique, digestive, stimulante et fébrifuge.
TM : Utilisée pour stimuler les défenses immunitaires.
En préventif et en curatif contre le paludisme, les parasitismes, hépatites virales, chute des défenses immunitaires.
Très utile dans tous les problèmes de digestion difficile, d'insuffisance hépatique, de manque d'appétit, etc.…



Cuisine



La plante entière fleurie est très aromatique mais également très amère. Vu son amertume, elle ne peut servir qu'à fabriquer d'excellents sirops et liqueurs.

A noter



Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
La **Gentiane acaule** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Les fleurs sont employées, dans certaines régions, pour teindre en bleu les œufs de Pâques.
Il existe plusieurs espèces de **Gentianes** à grandes fleurs bleues très proches botaniquement, elles possèdent les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.

Ginkgo biloba











Description

Le *Ginkgo* est un arbre dioïque pouvant atteindre et dépasser 40 m, à l'aspect d'une grande pyramide aiguë. Le tronc droit, à l'écorce grisâtre et fissurée, porte des branches horizontales ou parfois courbées vers le sol. Le feuillage est d'un vert clair, jaune d'or éclatant à l'automne. Les feuilles caduques, sont en fait des aiguilles aplaties, à limbe en forme d'éventail et à pétiole long et fin. Elles sont insérées par bouquet de 5-7 feuilles sur des rameaux courts et tuberculeux. Les nervures sont rayonnantes à partir de la base du limbe. Les inflorescences des pieds mâles, sont des chatons lâches. Les fleurs des pieds femelles, sont réduites à un seul ovule nu, longuement pédonculé, recouvert d'une partie charnue nauséabonde à décomposition rapide. Cette espèce ne possède pas de graine, la plantule démarre au moment de la fécondation de l'ovule par des anthérozoïdes mobiles. Ce mode de fécondation extrêmement archaïque apparente le *Ginkgo* aux Cryptogames vasculaires, particulièrement aux ***Fougères*** pré-spermatiques.

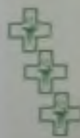
Biotope primaire

L'espèce est considérée éteinte à l'état sauvage, il ne reste plus que des arbres plantés par l'homme.

Floraison printemps



Médecine



Les feuilles jaunissantes d'automne sont circulatoires, antispasmodiques, vaso-dilatatrices, anti-inflammatoires.
TM : Tous les problèmes circulatoires, microcirculation, protection des tissus veineux.
Acouphènes, bourdonnements d'oreilles, vertiges, maladie de Raynaud.
Le *Ginkgo* est également un excellent antivieillissement et agit dans les pertes de mémoire.
Les Asiatiques emploient l'ovule comme sédatif, expectorant, digestif et vermifuge. Il est également utilisé dans les conjonctivites et les leucorrhées (action antibiotique).
En Asie on utilise également les feuilles comme insecticide et antifongique.

Cuisine



La pulpe qui entoure les ovules est toxique, l'amande contenue dans les ovules est comestible.

A noter

La reproduction du *Ginkgo*, très primitive et archaïque, est intermédiaire entre les **Cryptogames pré-spermatiques** et les **Phanérogames Gymnospermes** évolués comme les conifères.
Au printemps l'ovule (fleur femelle) est entouré d'un tégument ouvert au sommet par un pore (le micropyle). Le pollen transporté par le vent vient s'accumuler dans la chambre sous-micropylaire grâce à un liquide visqueux qui suinte par le micropyle.
En fin d'été les ovules mûrissent, semblables à des prunes jaunes et tombent au sol. La partie jaune devient pulpeuse, nauséabonde et se décompose, la fécondation n'a toujours pas eu lieu.
En début d'hiver le pollen féconde l'ovule, la plantule démarre aussitôt et se développe au printemps pour donner un nouvel arbre.
Le ***Ginkgo biloba*** ne fait ni fruit, ni graine, ni germination, il produit des ovules et du pollen qui en se réunissant (fécondation) donnent une plantule (un nouvel arbre).
Du fait de ce mode de reproduction très aléatoire, le ***Ginkgo biloba*** est le seul rescapé de la lignée des Ginkgophites qui abondaient sur notre planète il y a 200 à 150 millions d'années.
C'est un arbre sacré planté abondamment autour des temples d'Asie ce qui a évité son extinction totale. Aujourd'hui il est planté partout sur la planète.

Glechoma hederacea

Lierre terrestre

Fiche n° 375

Description

Le **Lierre terrestre** est une plante vivace herbacée de 20-30 cm, mollement pubescente, couchée, radicante, à tiges florifères redressées, simples, longues de 5-25 cm. Les feuilles sont opposées, pétiolées, suborbiculaires en rein ou en cœur, crénelées, vertes, molles et palmatinervées. Les fleurs mauves à violettes, tachées de pourpre, sont grandes et odorantes. Elles sont réunies par 2-3 à l'aisselle des feuilles supérieures et orientées du même côté. Le calice tubuleux, formé par 5 sépales soudés, est droit et à 5 dents un peu inégales. La corolle bilabiée, longue de 15-20 mm, est à tube droit et saillant, à gorge dilatée. La lèvre supérieure est dressée, plane, échancrée. La lèvre inférieure est à 3 lobes, dont le médian est en cœur renversé. Les 4 étamines sont rapprochées, ascendantes, les deux intérieures plus longues. Les anthères disposées en croix, sont à lobes divergents. Le fruit est un tétrakène dissimulé au fond du calice.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Forêts alluviales.
Forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues, friches agricoles.
Haies des bocages. Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.

Floraison mars-mai

Caractères indicateurs

Évolution vers la forêt.Engorgement en MO végétale archaïque.
Carence en MO animale ou en N.

Médecine

TM : La plante entière fleurie est tonique, diurétique, béchique, vulnéraire, antispasmodique et antibiotique.
Elle est utilisée pour résoudre les infections à répétition ou revenant tous les ans à la même date : angines, rhumes, cystites, etc….
Affections du nez, de la gorge, de la sphère oto-rhino, bronchites chroniques, asthme, affections urinaires, lithiases, hématurie. Leucorrhées.
Utile également dans les intoxications aux métaux : aluminium, zinc, cuivre, plomb, etc….
EF : Pour les gens liés à la terre, les matérialistes, les angoisses liées aux soucis d'argent ou aux perspectives de chômage.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont d'excellents aromates des plats crus ou cuits, salés ou sucrés.
Les crèmes dessert aromatisées Vanille-Lierre terrestre sont sublimes.











A noter

Ne pas confondre le **Lierre terrestre (*Glechoma hederacea*)** plante comestible de la famille des LAMIACÉES avec le **Lierre (*Hedera helix*)** plante toxique de la famille des ARALIACÉES. (Voir Volume1 page 188)

Gnaphalium uliginosum







Description

Le ***Gnaphale des marais*** est une petite plante annuelle herbacée de 10-30 cm, toute blanche-tomenteuse, dressée ascendante ou étalée, à tiges nombreuses ou solitaires, rameuses dès la base. Les feuilles sont sessiles, lancéolées linéaires, atténuées à la base, aiguës, tomenteuses, blanches ou verdâtres. Les fleurs jaunes, toutes tubuleuses, groupées en petits capitules sessiles, sont réunies en glomérules très compacts, entourés d'un épais tomentum blanc. Ils terminent la tige et les rameaux et sont accompagnés de feuilles involucrales linéaires qui les dépassent nettement. L'involucre brun est formé de nombreuses folioles disposées sur plusieurs rangs, les extérieures sont velues. Le réceptacle est nu. Les fruits sont des akènes minuscules, finement hispides, très rarement glabres.

Biotope primaire

Vases exondées des fleuves et des rivières. Vases exondées des lacs et étangs à niveau variable.

Biotope secondaire

Bords des mares, lacs et étangs artificiels.
Cultures. vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des canaux, fossés, chemins forestiers.

Floraison juillet-octobre

Caractères indicateurs

Asphyxie par engorgement en eau, hydromorphismes, formation de gley ou pseudo-gley.
Travail du sol ou pâturage par temps humide, hydromorphismes induits.
Excès d'irrigation.

Cuisine



Espèce non comestible.



A noter



Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.

Hamamelis virginiana

Hamamélis de Virginie
Noisetier d'Amérique, Noisetier des sorcières

Fiche n° 377

Description

L'***Hamamélis de Virginie*** est un arbuste ou un petit arbre de 5-10 m à écorce grisâtre lisse. Les fleurs jaunes, groupées sur les rameux de 2 ans, ont 4 pétales très étroits et chiffonnés. Elles apparaissent en hiver dès que la température descend en dessous de 0°. Les fruits sont des petites capsules ligneuses arrondies, comme des noisettes, qui s'ouvrent pour éjecter les graines au loin (plus de 5 m !). Les fruits mûrissent sur l'arbre pendant une année ce qui fait qu'on trouve des fleurs et des fruits en même temps. Les feuilles sont grandes et larges, cordées à la base, dentées, velues en dessous : elles ressemblent aux feuilles du noisetier. Elles deviennent jaune d'or à pourpre en automne.

Biotope primaire

Originaire d'Amérique du Nord, il n'existe que planté en France, rarement subspontané.

Floraison décembre-février



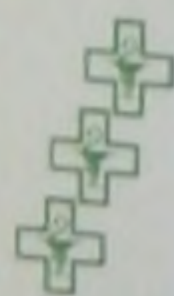








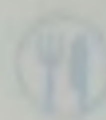




Médecine

L'écorce et les feuilles sont antibiotiques, bactéricides, anti-infectieuses, vasoconstrictrices, tonifiantes veineux, analgésiques, hémostatiques, astringentes.

TM : Varices et ulcères variqueux, hémorroïdes, affections veineuses, congestions utérines et ovariennes, hémorragies, ménopause.



Cuisine

Les graines oléagineuses seraient comestibles (Indiens d'Amérique).

Helichrysum italicum

Helichrysum angustifolium









Description

L'***Hélichryse d'Italie*** est une plante vivace herbacée, très odorante, sous-frutescente (ligneuse) à la base, de 20-70 cm, dressée ou ascendante, rameuse et tomenteuse. Les feuilles linéaires, alternes, très étroites, grêles et allongées, atteignent 2-3 cm de long. Elles sont enroulées en dessous par les bords, tomenteuses, verdâtres ou vertes sur les deux faces. Les fleurs toutes tubuleuses, jaunes, sont réunies en nombreux petits capitules formant une panicule jaune-pâle terminant les tiges. L'involucre est petit, 2-3 mm de diamètre, franchement oblong-cylindrique, à folioles dressées-appliquées, disposées sur plusieurs rangs, les extérieures ovales, les suivantes oblongues très obtuses, les intérieures linéaires, chargées de glandes sur le dos. Les fruits sont de minuscules akènes couverts de petites glandes blanches et brillantes.

Biotope primaire

Maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

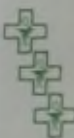
Bords des chemins et routes, friches agricoles, zones incendiées.

Floraison — juin-juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, très riches en bases, K et Mg, particulièrement sous microclimat chaud. Absence totale d'humus et de MO. CF très bas ou nul.

Médecine



Les parties aériennes fleuries sont très riches en **HE**.
TM et **HE** : Anti-hématome, anti-cholestérol, antispasmodique, cicatrisant, antiphlébitique.
Le plus puissant des anti-hématomes, le plus puissant vitalisant et reconstituant des veines abimées par traumatisme, phlébites, para-phlébites, maladie de Dupuytrens, arthrites, polyarthrites.
MH : Les macérations oléiques rentrent dans la composition d'huiles de massage d'utilisation externe pour les mêmes indications que les macérations hydro-alcooliques (**TM**) ou l'huile essentielle (**HE**).

Cuisine



Les parties aériennes fleuries sont utilisées comme aromate dans les plats cuisinés crus ou cuits, salés ou sucrés. A utiliser avec beaucoup de modération, vu la puissance aromatique de cette plante.

A noter



Cette espèce ne doit plus être cueillie en France continentale car elle y est devenue extrêmement rare. Par contre il n'y a aucun danger de la cueillir en Corse où elle est très abondante dans la totalité de l'île, dans la majorité des milieux. Son utilisation dans les cosmétiques pose problème car la production ne peut pas suivre la demande et cette HE très utile comme médicinale devient rare et chère.

Hieracium murorum

Épervière des murs

Fiche n° 379

Description

L'**Épervière des murs** est une plante vivace herbacée, phyllopode, de 30-60 cm, rameuse, subcorymbiforme, à pédoncules très étalés, flexueux, très glanduleux. Les tiges dressées portent une rosette de feuilles à la base. Elles sont nues ou portent parfois une feuille caulinaire pétiolée. Les feuilles radicales en rosette sont ovales, lancéolées ou elliptiques, entières, dentées ou incisées à la base, plus ou moins poilues, ou glabrescentes, à poils marginaux courts et mous. Le limbe est tronqué, cordé ou subcordé, brusquement rétréci en pétiole. L'involucre entourant les fleurs jaunes, toutes ligulées, est hispide et très glanduleux. Les fruits sont des petits akènes de 3-4 mm, surmontés d'une aigrette à soies roussâtres et inégales, jamais plumeuses. Plante extrêmement polymorphe comportant de nombreuses sous-espèces ou variétés. Également très difficile à différencier des espèces proches avec lesquelles elle peut s' hybrider.







Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, friches agricoles, coupes de bois.
Haies des bocages.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases.







Médecine

TM : La plante entière fleurie est antibiotique, antiseptique, diurétique puissant, antifongique.
Elle est traditionnellement employée dans les campagnes pour soigner efficacement les maladies auto-immunes, la fièvre de Malte, la brucellose.
Sclérose en plaque, sida, maladies auto-immunes.
C'est un diurétique puissant pour les régimes amaigrissants.

Cuisine

Non comestible.

A noter

Le genre **Hieracium** est un genre extrêmement difficile à appréhender en botanique systématique. Il compte plus de 200 espèces ou sous-espèces, toutes très polymorphes, dont un grand nombre sont capables de s'hybrider entre elles.
Elles ont toutes les mêmes propriétés médicinales mais plus ou moins puissamment selon les espèces ou sous-espèces. Les plus intéressantes sont ***Hieracium pilosella*, *Hieracium murorum* et *Hieracium umbellatum*.**

Hieracium umbellatum















Description

L'*Epervière en ombelle* est une plante vivace herbacée, aphyllopode, de 30-90 cm, glabre, très feuillée. Le corymbe ombelliforme est souvent accompagné de rameaux inférieurs à pédicelles munis seulement de poils étoilés. Les tiges dressées portent des feuilles sessiles, lancéolées linéaires, sub-linéaires, ou oblongues lancéolées, dentées ou presque entières. L'involucre entourant les fleurs jaunes toutes ligulées, est ovoïde, glabre ou presque glabre, à folioles obtuses disposées sur plusieurs rangs. Les folioles extérieures sont à pointe courbée en dehors au sommet. Les fruits sont des petits akènes de 3-4 mm, d'un brun-rougeâtre ou noirâtre, surmontés d'une aigrette à soies roussâtres et inégales, jamais plumeuses. Plante extrêmement polymorphe comportant de nombreuses sous-espèces ou variétés. Egalement très difficile à différencier des espèces proches avec lesquelles elle peut s' hybrider.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des plaines et des montagnes.
Landes littorales ou continentales.

Biotope secondaire

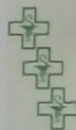
Talus des chemins et des routes, friches agricoles, coupes de bois.
Haies des bocages.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols à très faible CF.

Médecine



TM : La plante entière fleurie est antibiotique, antiseptique, diurétique puissant, antifongique.
Elle est traditionnellement employée dans les campagnes pour soigner efficacement les maladies auto-immunes, la fièvre de Malte, la brucellose.
Sclérose en plaque, sida, maladies auto-immunes. C'est un diurétique puissant pour les régimes amaigrissants.

Cuisine



Non comestible.

A noter



Le genre *Hieracium* est un genre extrêmement difficile à appréhender en botanique systématique. Il compte plus de 200 espèces ou sous-espèces, toutes très polymorphes, dont un grand nombre sont capables de s'hybrider.
Elles ont toutes les mêmes propriétés médicinales mais plus ou moins puissamment selon les espèces ou sous-espèces. Les plus intéressantes sont ***Hieracium pilosella, Hieracium murorum et Hieracium umbellatum***.

Hippophae rhamnoides

Argousier

Fiche n° 381

Description

L'**Argousier** est un arbuste ou un arbrisseau dioïque, épineux, très touffu, de 1-5 m, drageonnant. Les rameaux étalés, brun foncé, sont densément feuillés. L'écorce est grise à reflets argentés. Les feuilles alternes sont sessiles, simples, entières, oblongues ou lancéolées, beaucoup plus longues que larges, d'abord argentées puis roussâtres en dessous. Les fleurs sont dioïques et apparaissent avant les feuilles. Les fleurs mâles sont réunies en courts chatons latéraux et sessiles à l'aisselle d'écailles. Les fleurs femelles sont solitaires, axillaires et brièvement pédicellées, à périanthe bifide. Les 2 sépales sont verdâtres, le stigmate est en languette. Les nombreux fruits sont des baies jaunes ou oranges, globuleuses, de 6-8 mm de diamètre, à saveur très acide, disposées en grappes sur le bois de 2 ans.







Biotope primaire

Fruticées des vallées alluviales ou des éboulis des montagnes.
Fruticées des dunes et arrières-dunes littorales.

Biotope secondaire

Talus des routes, des chemins et des voies ferrées.

Floraison mars-avril
Fructification août-septembre



Caractères indicateurs

Sols alluvionnaires ou mobiles sans structure ou non encore structurés.
Zones instables, zones à glissement de terrain.
Plante fixatrice des sols instables et mobiles.

Médecine

Les fruits sont antiscorbutiques, aromatiques et astringents, anti-infectieux, très riches en vitamine C. Ils contiennent également des vitamines A, B1, B2, B6 et E.
Les alcoolatures et jus de fruits sont utilisés comme tonique général et anti-infectieux et pour réguler les carences en vitamine C.



Cuisine

Les fruits aromatiques et très riches en vitamine C sont utilisés pour faire des sirops, confitures, compotes et gelées. Éviter la cuisson pour ne pas détruire les précieuses vitamines.

A noter

Attention à la confusion phonétique **Arbousier – Argousier**
Arbousier : *Arbutus unedo* de la famille des ÉRICACÉES
Argousier : *Hippophae rhamnoides* de la famille des ÉLÉAGNACÉES
Les racines de l'**Argousier** sont pourvues de nodosités qui fixent l'azote de l'air.
Utilisé pour revégétaliser les terrains nus en danger d'érosion lors de grands travaux (pistes de ski, routes, autoroutes, voies ferrées).

Hordeum murinum













Description

L'**Orge des rats** est une plante herbacée, annuelle, de 20-60 cm, verte, à racines fibreuses, à tiges nombreuses en touffe, genouillées-ascendantes, feuillées jusqu'au sommet. Les feuilles sont planes, rudes, mollement velues. Les gaines sont glabres, la ligule est courte et tronquée. L'épi simple est assez gros, subcylindrique, à axe fragile. Les épillets sont réunis par 3. Seuls les épillets moyens à glumes linéaires-lancéolées, ciliées et égales, sont fertiles. Les latéraux sont stériles. Ils sont pédicellés, à glumes sétacées et un peu inégales. Les glumelles fertiles sont atténuées en arêtes 3 fois plus longues qu'elles et dépassant longuement les glumes. Le fruit est un caryopse oblong adhérent aux glumelles.

Biotope primaire

Vallées alluviales, forêts alluviales.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, rues des villes et des villages, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Espèce nitratophile des sols engorgés en MO et asphyxiés par feutrages ou compactages.

Médecine

Les jus d'**Orge** (**Orge** en herbe), très riches en chlorophylle, rééquilibrants des métabolismes, riches en Mg, peuvent être réalisés avec un extracteur de jus d'herbe et consommés rapidement après leur extraction.
TM : La plante entière fleurie est tonique, rééquilibrante, stimulante. Utilisée comme « fortifiant » dans toutes les maladies graves et pour les sportifs.

Cuisine

Les grains sont comestibles, on peut en faire de la farine, mais il faut beaucoup de patience pour les récolter.



À noter

Les espèces les plus couramment employées en usages alimentaire et médicinal sont les **Orges** du groupe ***Hordeum vulgare* : *Hordeum distichum*, *Hordeum zeocriton*, *Hordeum hexastichum*.**

Humulus lupulus (MORACÉES)(URTICACÉES)(CANNABINACÉES)(URTICÉES) CANNABACÉES

Houblon

Fiche n° 383

Description

Le ***Houblon*** est une liane dioïque, herbacée, vivace, sarmenteuse, grimpante, rameuse pouvant atteindre 10 m et plus. Les feuilles opposées sont grandes, longuement pétiolées, palmatilobées, en cœur à la base, ressemblant aux feuilles de ***Vigne***, à 3-5 lobes ovales acuminés et dentés. Les feuilles supérieures sont souvent simples. Les fleurs vert-jaune sont dioïques, disposées en grappes rameuses opposées comme les feuilles. Le périanthe des fleurs mâles a 5 divisions égales portant 5 étamines dressées, à filet court. Les fleurs femelles sont disposées en cônes pendants ovales, opposés et pédonculés. Elles sont groupées par 2 à l'aisselle des bractées foliacées du cône. Le fruit sec, à une graine, est ovoïde, un peu aplati et couvert de glandes jaunes aromatiques.



Biotope primaire

Forêts alluviales et riveraines.
Ripisylves, aulnaies marécageuses, forêt intermédiaire à lianes.

Biotope secondaire

Haies des bocages, coupes de bois, bois résiduels.
Cultures industrielles de ***Peuplier hybride***.

Floraison juin-septembre



Caractères indicateurs

Engorgement du sol en eau et en MO.
Hydromorphismes.

Médecine

Les cônes femelles sont sédatifs, hypnotiques, euphorisants, anaphrodisiaques, toniques, stomachiques, et diurétiques.
On en fait des oreillers pour lutter contre les insomnies et les énurésies.
TM : Insomnies, énurésies, hormone-like, galactogène, anti-inflammatoire, équilibrante nerveuse utile pour lutter contre les états dépressifs, antispasmodique et calmante.

Cuisine

Les jeunes pousses se mangent au printemps comme les asperges crues ou cuites.
Les cônes de fleurs femelles servent à parfumer la bière depuis le début de notre ère (VIIIème siècle). La substance aromatique provient des essences et des résines contenues dans les glandes jaunes des fleurs femelles et des fruits.







A noter

Les tiges ont servi en vannerie. On en a également extrait les fibres pour faire du papier ou du tissu. Ses vrilles produisent de la cire et on peut en tirer un colorant rouge-violacé.

Hypochaeris glabra

Hypochaeris glabra

Porcelle glabre

Fiche n° 384











Description

La **Porcelle glabre** est une plante annuelle, herbacée, acaule, de 10-40 cm, à racine simple, grêle, pivotante. Les tiges ascendantes ou dressées, simples ou rameuses, sont glabres, nues, offrant simplement quelques écailles herbacées au sommet. Les feuilles, toutes en rosette radicale, sont glabres ou ciliées, oblongues, atténuées à la base, sinuées ou pennatifides à lobes aigus. Les capitules, plutôt petits, sont formés de fleurs jaunes, toutes ligulées, entourées d'un involucre à folioles glabres, très inégales, les intérieures égalant à peu près les fleurs. Les fruits sont des akènes de deux sortes, ceux du centre atténués en bec, les extérieurs dépourvus de bec, très rarement tous atténués en bec. Tous les akènes sont surmontés d'un pappus à soies plumeuses.

Biotope primaire

Dunes littorales et continentales, arènes schisteuses ou granitiques, sables des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, carrières et sablières.
Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs



Sol à très faible pouvoir de rétention, CF très bas.
Carence en argile et en humus.
Carence en MO animale.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs lorsque la plante est jeune. Elle devient dure et amère en vieillissant.
La salade de rosettes de feuilles de **Porcelle** servie avec des lardons chauds est un plat recherché.



A noter



La **Porcelle glabre** colonise les dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Plusieurs espèces d'***Hypochaeris***, très proches botaniquement, ont les mêmes qualités alimentaires et les mêmes conditions de levée de dormance des graines.
Voir ***Hypochaeris radicata*** volume 1 page 195.

Ilex aquifolium

Houx

Argolet

Fiche n° 385

Description

Le **Houx** est un arbuste ou un petit arbre de 2-10 m mais pouvant atteindre 20 m chez les individus très âgés. Il est à feuilles persistantes, alternes, coriaces, courtement pétiolées, luisantes, ovales, lancéolées, ondulées épineuses sur les jeunes rameaux, ovales, entières et vert sombre chez les sujets les plus âgés. L'écorce jaune-verdâtre est lisse, elle devient chez les sujets âgés gris-jaunâtre puis noirâtre et finement crevassée. Les jeunes rameaux sont verts et finement pubescents. Les fleurs régulières, blanches ou un peu rosées, brièvement pédonculées, unisexuées, sont disposées en petits fascicules axillaires. Le calice persistant est à 4-5 sépales, petits, soudés à la base. La corolle en roue est à 4-5 pétales soudés entre eux et avec les filets des étamines. Les 4-5 étamines sont alternes avec les pétales. Les 4-5 stigmates sont presque sessiles. Le fruit est une drupe charnue, globuleuse, plus grosse qu'un pois, rouge écarlate à maturité, luisante et persistante tout l'hiver. Le fruit contient 4-5 noyaux triangulaires.

Biotope primaire

Forêt des plaines et des montagnes. Hêtraies à **Houx**.

Biotope secondaire

Haies des bocages, coupes de bois, bois résiduels.

Floraison mai-juin

Caractères indicateurs

Région à humidité atmosphérique importante.
Sols rocheux engorgés en MO végétale archaïque.

Médecine

Les racines sont émollientes et résolutives.
Les fruits sont violement purgatifs, vomitifs et drastiques.
Les feuilles sont diurétiques, laxatives, toniques et fébrifuges.
Les **MG** de jeunes pousses de **Houx** sont utilisés pour soigner les maladies oculaires, cataractes, dégénérescence rétinienne, liées à l'âge, les syndromes prémenstruels, les acouphènes et bourdonnements d'oreille.
EF : Je cherche qui je suis ! Je cherche de quel sexe je suis !

Cuisine

Plante très toxique, particulièrement les baies.













A noter

Le bois dense, très dur et à grain très fin est estimé des ébénistes. Il a été également utilisé pour fabriquer des bâtons ou des manches d'outils très résistants. La seconde écorce a servi à fabriquer la glu des oiseleurs.

Inula helenium







Description

La **Grande aunée** est une plante vivace herbacée à grosse racine charnue, de 1 à 2 m de haut, robuste, dressée, pubescente et rameuse au sommet. Les feuilles alternes sont dentées, pubescentes-tomenteuses en dessous, vertes et rudes en dessus. Les inférieures très développées, pouvant atteindre 80 cm de long, sont elliptiques-oblongues, décurrentes et longuement pétiolées. Les feuilles supérieures sont ovales-lancéolées, sessiles et un peu embrassantes. L'inflorescence est formée de très gros capitules réunis en corymbe au sommet des tiges. Les fleurs jaunes sont tubuleuses au centre, les extérieures ligulées et rayonnantes. Le capitule est entouré d'un involucre à bractées intérieures scarieuses, oblongues et obtuses, les extérieures herbacées, larges, ovales et tomenteuses. Les fruits sont des akènes blonds, subtétragones, glabres, surmontés d'une aigrette roussâtre.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des vallées alluviales. Mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

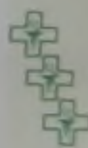
Fossés, lisières forestières, coupes de bois.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies agricoles.

Floraison juillet-août

Caractères indicateurs

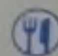
Sols alluvionnaires riches en argiles, en bases et en MO végétale archaïque.
Sols ayant un très fort pouvoir de rétention en eau et en éléments nutritifs.

Médecine



La plante entière fleurie est utilisée depuis l'antiquité pour ses propriétés toniques, expectorantes, cholagogues, stomachiques, antiseptiques, diurétiques et vermifuges.
TM : Leucorrhées, pertes blanches, bronchites, verminoses, dartres, herpès, piqûres d'insectes.

Cuisine



Les jeunes feuilles peuvent se manger cuites dans plusieurs eaux.
On peut rajouter les fleurs extérieures ligulées aux salades car elles sont riches en vitamine A.
Elle a été utilisée confite au sucre ou au miel. Elle peut servir à aromatiser, avec parcimonie, certains plats cuits ou desserts (gâteaux, salades de fruits, crèmes, glaces).

A noter



Cette espèce originaire du Sud-est de l'Europe n'est que naturalisée en France suite aux très nombreuses plantations qui ont été faites pour ses propriétés aromatiques, médicinales et ornementales.
Du fait de l'abandon des cultures, cette espèce est en très forte régression en France actuellement, il serait temps de refaire quelques plantations si l'on veut éviter sa disparition totale.

Juglans regia



Description

Le **Noyer** est un arbre majestueux pouvant atteindre 30 m, à feuilles caduques, à tronc relativement court portant un majestueux houppier arrondi. L'écorce du tronc d'abord grise et lisse, devient plus claire et crevassée en vieillissant. Les rameaux, à moelle cloisonnée transversalement, sont gros et portent des cicatrices foliaires en forme de V. Les bourgeons, très odorants à l'éclosion, sont globuleux, à écailles brunes et glabres. Les jeunes pousses, à l'éclosion des bourgeons sont rouge vif. Les feuilles alternes sont grandes, composées, imparipennées à 5-9 folioles ovales, la terminale plus grande. Les fleurs monoïques, apparaissent sur des rameaux différents. Les fleurs mâles sont réunies en gros chatons verdâtres pendants au sommet des rameaux de l'année précédente. Les fleurs femelles réunies par 2-4 à l'extrémité des rameaux de l'année, sont rudimentaires, formées d'un ovaire portant 2 larges stigmates en éventail, courbés en dehors. Le fuit drupacé, arrondi, vert, est formé d'un brou charnu se déchirant irrégulièrement à maturité pour libérer la graine qui est une noix à 2 valves ligneuses, ridées, renfermant une amande à 4 lobes sinués-lobulés.





Biotope primaire

Le **Noyer** n'a pas de biotope primaire en France. Il est originaire des Balkans et largement planté en Europe occidentale depuis l'époque gallo-romaine. Il est plus ou moins naturalisé dans les grandes forêts alluviales du Rhin et de la Loire.

Biotope secondaire

Naturalisé dans les haies des bocages, particulièrement dans le bocage Brionnais (71). On le trouve également naturalisé en bordure de champs (Limagne), dans les vignes et vergers, petits bois résiduels. Il peut coloniser abondamment les friches agricoles.

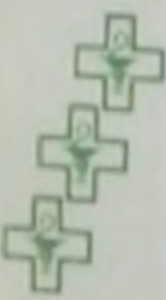




Floraison avril-mai

Caractères indicateurs

Sols riches en bases, souvent à pH > 7,5, riches en MO végétale à bilan hydrique équilibré.
Arbre renommé dans certaines régions pour localiser les terres les plus riches.



Médecine

Les bourgeons éclatés, les feuilles et le brou ont des propriétés astringentes, dépuratives, toniques, stomachiques, antiseptiques, vermifuges et hypoglycémiantes.
MG et TM sont particulièrement efficaces pour apaiser les maux d'estomac : brûlures d'estomac, digestions difficiles, aigreurs d'estomac, hyperacidité stomacale, effets secondaires des traitements antibiotiques.
Ils sont aussi très efficaces pour les désintoxications ou désintoxications à diverses molécules de synthèses (pesticides) et aux antibiotiques et sont utilisés également dans les traitements du diabète.

HUILE : L'huile de noix est vermifuge et fait diminuer le taux de cholestérol dans l'organisme de par sa teneur en acides gras polyinsaturés.



Cuisine

Les noix contiennent une amande oléagineuse et parfumée aux multiples usages alimentaires et condimentaires. Crues elles sont un excellent aliment très riche en vitamines et en sels minéraux. Comme beaucoup de fruits à amande, la noix est une bonne source de fer. On en extrait également une huile à salade très aromatique et renommée. On peut en faire des purées ou un délicieux beurre végétal.
On peut également obtenir un sirop en faisant réduire longuement la sève sucrée au bain marie (comme l'*Erable*).
On utilise les jeunes pousses rouges, ou les noix vertes à la St Jean pour fabriquer un excellent vin de noix ou des liqueurs.



A noter

L'écorce, les feuilles et le brou teignent en brun-noir. On en fait également une encre à dessin.
Le bois, très estimé depuis l'antiquité pour l'ébénisterie, a fait la fortune de certains propriétaires vers le milieu du XXème siècle, particulièrement certaines variétés sauvages à bois violacé poussant dans les bocages et les régions d'embouche. Dans ces régions (à très forte valeur du bois), les **Noyers** n'existent pratiquement plus aujourd'hui, victimes des broyages systématiques des haies. Par pure inconséquence, on a perdu une source de revenus agricoles importante dans des régions d'élevage où la rentabilité a particulièrement chuté depuis quelques années.

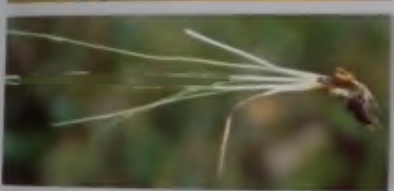
Juncus bufonius

Jonc des crapauds

Fiche n° 388











Description

Le ***Jonc des crapauds*** est une petite plante herbacée annuelle de 5-35 cm, à racines fibreuses, à tiges grêles, dressées ou diffuses, portant 2-3 feuilles. Les feuilles radicales, plus courtes que la tige, sont toutes linéaires-canaliculées, non noueuses, à gaine non auriculée. Les fleurs d'un vert pâle, disposées en cymes lâches, sont solitaires et espacées le long des rameaux. Les bractées foliacées sont plus courtes que l'inflorescence. Le périanthe, long de 5 mm est à 6 divisions inégales, lancéolées en alène. La fleur contient 6 étamines et un ovaire surmonté de 3 stigmates plus ou moins enroulés ou ondulés et velus. Le fruit est une capsule oblongue, obtuse, mucronulée, plus courte que le périanthe, à trois valves et trois loges contenant de nombreuses graines minuscules. Espèce polymorphe présentant de nombreuses sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.

Biotope primaire

Limons, sables et graviers exondés des fleuves et des rivières, parfois des bords d'étangs et de lacs.

Biotope secondaire

Bords des lacs et étangs artificiels. Fossés, canaux, biefs.
Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers, chemins.

Floraison mai-septembre



Caractères indicateurs

Asphyxie. engorgement en eau, battance, colmatages.
Lit de semence à terre trop fine. Travail du sol par temps humide. Excès d'irrigation.
Pâturage ou surpâturage par temps humide. Piétinement des animaux.

Cuisine

Non comestible.

Juniperus oxycedrus

Description

Le **Genévrier cade** est un arbuste pouvant devenir un petit arbre de 1-8 m, dressé, à bourgeons écailleux, à rameaux obtusément triangulaires. Les feuilles très étalées sont des aiguilles verticillées par 3 et disposées sur 6 rangs. Elles sont toutes linéaires en alène, à pointe fine et piquante, articulées, non décurrentes, marquées en dessus de deux sillons blanchâtres séparés par la nervure centrale, à carène obtuse en dessous. Les fleurs dioïques sont à l'aisselle des feuilles à l'extrémité des rameaux. Les fleurs mâles sont réunies en chatons jaunâtres, solitaires, petits, subglobuleux, à écailles peltées portant chacune 3-12 anthères. Les fleurs femelles sont réunies en minuscules chatons verdâtres, solitaires, axillaires, à écailles peu nombreuses, appliquées, les supérieures portant chacune à leur base un ovule nu et dressé. Ce que l'on appelle les baies de Genévrier sont en réalité des cônes charnus aux écailles plus ou moins soudées entre elles en forme de baie. Ils contiennent 2-9 graines à 2 cotylédons, osseuses, anguleuses et non ailées. Les « baies » du **Genévrier cade** sont grosses, 8-10 mm de diamètre, rouges-orangées et luisantes à maturité, dépassées ou égalées par les feuilles.







Biotope primaire

Matorrals et landes à **Genévrier**, maquis et garrigues.

Biotope secondaire

Parcours à moutons, friches agricoles.

Floraison mai

Fructification

août-novembre de la deuxième année. Ainsi l'on trouve, comme chez la plupart des conifères, 3 générations sur le même arbre, les fleurs, les fruits verts de première année et les fruits mûrs de deuxième année.





Caractères indicateurs

Sols très secs à très faible pouvoir de rétention, très riches en bases, souvent à pH élevé.
Sols rocheux ou caillouteux. Carence en humus, carence en MO.

Médecine

Les jeunes pousses, rameaux et fruits mûrs sont diurétiques, toniques, stomachiques, carminatifs et antiseptiques.
MG, TM, HE : Calculs biliaires, affections urinaires, insuffisances rénales.
L'huile essentielle est également utilisée pour éloigner les insectes, les mites particulièrement.
Le bois coupé en petits morceaux et placé dans les meubles permet également de lutter contre les invasions d'insectes, mites du linge mais aussi mites des grains et farines.
Autrefois on employait le goudron de bois carbonisé de **Genévrier cade** sous le nom d'« huile de cade », pour ses propriétés insecticides et insectifuges ; elle se révèle aujourd'hui cancérigène. On doit toujours lui préférer l'huile essentielle de **Cade** qui elle n'a pas ces inconvénients. Elle est tout aussi efficace, mais étant beaucoup plus volatile, il faut la renouveler très souvent.

Cuisine

Les cônes charnus, appelés « baies », sont comestibles crus ou cuits.
Ils sont agréables à manger crus, ils sont sucrés, acidulés et d'un goût résineux puissant. On s'en sert surtout comme aromate, mais on peut également les préparer en une sorte de pâte ou de purée comme le **Genévrier commun**.

A noter

Le **Genévrier cade** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.

Juniperus phoenicea







Description

Le **Genévrier de Phénicie** est un arbuste, généralement touffu, pouvant devenir un petit arbre de 1-8 m, dressé, à écorce brun-rougeâtre, à bourgeons nus, à rameaux cylindriques. Les feuilles sont en forme d'écailles, étroitement appliquées, imbriquées sur 4-6 rangs, ovales-rhomboïdales, décurrentes, non articulées, jamais piquantes. Elles sont glanduleuses, très odorantes, bombées sillonnées sur le dos. Les fleurs dioïques sont à l'aisselle des feuilles à l'extrémité des rameaux. Les fleurs mâles sont réunies en chatons jaunâtres, solitaires, petits, subglobuleux, à écailles peltées portant chacune 3-12 anthères. Les fleurs femelles sont réunies en minuscules chatons verdâtres, solitaires, axillaires, à écailles peu nombreuses, appliquées, les supérieures portant chacune à leur base un ovule nu et dressé. Ce que l'on prend pour les fruits sont en réalité des cônes charnus aux écailles plus ou moins soudées entre elles en forme de baie. Ils contiennent 6-9 graines à 2 cotylédons, osseuses, petites, profondément sillonnées, anguleuses et non ailées. Les « baies » du **Genévrier de Phénicie** sont grosses, 6-10 mm de diamètre, à chair fibreuse très ferme, rouges-orangées et luisantes à maturité.

Biotope primaire

Matorrals et landes à **Genévrier**, maquis et garrigues. Rochers et falaises.

Biotope secondaire

Parcours à moutons, friches agricoles.

Floraison février-mars

Fructification

août-novembre de la deuxième année. Ainsi l'on trouve, comme chez la plupart des conifères, 3 générations sur le même arbre, les fleurs, les fruits verts de première année et les fruits mûrs de deuxième année.

Caractères indicateurs

Sols très secs à très faible pouvoir de rétention, très riches en bases, souvent à pH élevé.
Sols rocheux ou caillouteux. Carence en humus, carence en MO.

Médecine

Réservé au corps médical ou à l'usage vétérinaire.

Cuisine

Plante très toxique, les baies peuvent être mortelles.

A noter

Le **Genévrier de Phénicie** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
NOTES : Dans la flore française trois **Genévriers** sont comestibles :
Juniperus communis** / **Juniperus oxycedrus** / **Juniperus nana (= Juniperus alpina)(= Juniperus sibirica).
Et trois **Genévriers** sont des toxiques graves et peuvent être mortels :
Juniperus phoenicea** / **Juniperus sabina** / **Juniperus thurifera.
Dans les deux groupes nous trouvons des espèces à baies bleues, des espèces à baies rouges-orangées. Le seul moyen de les distinguer sans erreur possible repose sur la forme des feuilles : les trois espèces comestibles ont des feuilles en forme d'aiguilles piquantes et les trois espèces vénéneuses ont des feuilles en forme d'écailles étroitement appliquées, non articulées ce qui rend les rameaux non piquants.
Pour être sûr de cueillir une espèce comestible il faut se piquer les doigts pendant l'opération.
Attention aux mélanges, les **Genévriers cade** peuvent faire des buissons imposants et un **Genévrier de Phénicie** peut avoir poussé à l'intérieur et être ainsi peu repérable. Bien regarder avant de cueillir.

Kandis perfoliata *Thlaspi perfoliatum*

Description

Le ***Tabouret perfolié*** est une plante annuelle de 10-30 cm, grêle, glabre et glauque, à racine pivotante. Les tiges sont dressées, souvent flexueuses. Les feuilles entières ou denticulées, alternes, sont de deux sortes : les radicales en rosette sont obovales, les caulinaires ovales-oblongues, sessiles, embrassent la tige par des oreillettes obtuses ou subaiguës. Les fleurs sont réunies en longues grappes terminant les tiges. Les fleurs, petites, sont à 4 sépales dressés ou un peu étalés. La corolle a 4 pétales blancs presque égaux. Les étamines, plus courtes que les pétales, sont à anthères ovales et jaunâtres. La grappe fructifère, assez longue, porte de nombreuses silicules aplaties, longuement pédicellées, étalées-dressées. Les fruits sont des silicules ovales en coin, un peu atténuées à la base, largement ailées au sommet et échancrées. Le style très court est inclut. Les graines, 3-5 par loge, sont lisses.

Biotope primaire

Pelouses écorchées des plateaux calcaires et basaltiques. Sables secs et nus des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.
Prairies agricoles, vieux murs, décombres.

Floraison mars-mai



Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases ou à pH élevé. Blocage de P.

Médecine

La plante entière fleurie, riche en vitamine C et en chlorophylle est utilisée comme anti-infectieux, dépuratif, circulatoire, protecteur cardio-vasculaire.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Comestible crue ou cuite comme toutes les crucifères.















A noter

Cette espèce autrefois courante dans les cultures est en nette diminution du fait de la généralisation des pesticides. Comme quoi « casser le thermomètre fait disparaître la fièvre ».

Knautia arvensis

Description

La ***Knautie des champs*** est une plante vivace herbacée, entièrement velue, de 20-80 cm. pouvant même atteindre 1 m 20, à souche épaisse et oblique. Les feuilles opposées sont d'un vert terne et grisâtre. Les inférieures, entières, dentées ou pennatifides, sont à lobes lancéolés-linéaires et aigus. Les moyennes et supérieures sont généralement pennatisséquées. Les capitules sont portés par de longs pédoncules, non ou peu glanduleux, hérissés de longs poils entremêlés d'un duvet court et crépu. Les fleurs roses ou lilas, insérées sur un réceptacle hérissé de soies, sont groupées en têtes hémisphériques. Les fleurs extérieures sont rayonnantes. L'involucre est à folioles lancéolées plus courtes que les fleurs et disposées sur plusieurs rangs. Le calice à limbe herbacé et stipité (séparable du fruit), porte 8 dents en arête, égalant les 2/3 de la longueur du calicule. Espèce polymorphe, particulièrement par rapport à la forme des feuilles. Le fruit entouré par le calicule adhérent et persistant, est un akène velu hérissé.

Biotope primaire

Prairies naturelles, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, parcours, prairies agricoles.
Terrains vagues, friches agricoles.

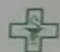
Floraison juin-août

Caractères indicateurs



Espèce des prairies équilibrées, riches en MO végétale, parfois carencées en N.
Sols équilibrés en MO et en eau.

Médecine



Un nombre impressionnant d'espèces, cueillies et conditionnées sous le nom de ***Scabieuse*** font partie des genres ***Knautia, Succisa et Scabiosa***. Problèmes de peau, grippes, bouche sèche.

A noter



Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
La ***Knautie des champs*** est également une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Lactuca perennis

Laitue vivace Bézègue Fiche n°393

Description

La **Laitue vivace** est une plante vivace herbacée, de 20-50 cm, à tiges dressées glabres et rameuses. Les feuilles glabres, sont profondément pennatipartites, souvent roncinées, à segments oblongs ou presque linéaires, anguleux ou entiers. Les feuilles radicales sont pétiolées, les caulinaires embrassent la tige par deux oreillettes arrondies. Les capitules, longuement pédicellés sont disposés en panicule corymbiforme étalée. Les fleurs bleues, toutes ligulées, sont entourées d'un involucre oblong cylindrique pourvu de folioles à sa base. Le réceptacle est nu. Les fruits sont des akènes noirs à maturité, finement ridés en travers, oblongs-fusiformes, à côtes très visibles, pourvus d'un bec aussi long qu'eux, de 13-14 mm de long y compris le bec. Les akènes sont surmontés d'un pappus à aigrette blanche à soies non plumeuses.







Biotope primaire

Rochers et éboulis pierreux des plaines et des montagnes, des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, anciennes carrières, champs pierreux.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sol très rocheux ou pierreux très riche en bases, souvent à pH élevé supérieur à 7.
Carence en humus. Carence en MO et en N.





Médecine

La plante entière fleurie est calmante, émolliente, laxative, dépurative et rafraichissante. Elle est également très riche en vitamines, sels minéraux et acides aminés essentiels.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Une des meilleures « salades » que l'on puisse faire en France (avec ***Picridium vulgare***).
Comestible crue ou cuite, mais il est dommage de faire cuire une espèce aussi délicieuse crue.



A noter

En régression dans certaines régions en raison de l'emploi massif de pesticides, particulièrement de désherbants le long des chemins, des routes et des voies ferrées. On constate même le traitement des rochers et falaises aux herbicides dans certains départements par les services gestionnaires de l'entretien des routes.
La **Laitue vivace** est une espèce des biotopes de la Directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.

Lactuca serriola













Description *Lactuca scariola*

La ***Laitue scarole*** est une plante bisannuelle, pouvant atteindre et dépasser 1 m, à tiges dressées, hispides dans le bas, glabres et rameuses dans le haut, à rameaux étalés. Les feuilles dressées, la plupart déviées obliquement par rapport à la tige, glauques, spinuleuses sur les bords et sur la nervure dorsale, sont profondément pennatipartites ou pennatilobées à lobes larges, parfois presque entières. Les feuilles radicales sont pétiolées, les caulinaires sont embrassantes, auriculées et non décurrentes. Les capitules, subsessiles ou courtement pédonculés, sont disposés en panicule corymbiforme étalée. Les fleurs jaunes, toutes ligulées, sont entourées d'un involucre oblong cylindrique pourvu de folioles à sa base. Le réceptacle est nu. Les fruits sont des akènes obovales, gris à maturité, à bords aigus, munis de cils courts au sommet. Ils sont prolongés par un bec égalant leur longueur. Les akènes sont surmontés d'un pappus à aigrette blanche à soies non plumeuses.

Biotope primaire

Prairies, lisières forestières des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, friches agricoles, décombres, terrains vagues. Cultures, vignes et vergers. Jardins familiaux et maraîchages.

Floraison juillet-août

Caractères indicateurs

Engorgement en MO riche en azote des sols riches en bases.
Espèce nitratophile. Saturation du complexe par les bases et les nitrates.

Médecine

La plante entière fleurie est calmante, émolliente, laxative, dépurative et rafraîchissante. Elle est également très riche en vitamines, sels minéraux et acides aminés essentiels.
TM : Maladies nerveuses, névroses, dépressions, ulcères à l'estomac.
Le latex des plantes en fleurs de ***Lactuca serriola*** et ***Lactuca virosa*** fournit, une fois déshydraté, une substance brun foncé, très amère : le lactucarium, aux propriétés antispasmodiques, somnifères, sédatives, hypnotiques et expectorantes. Les effets thérapeutiques sont proches de ceux de l'opium sans les effets secondaires ou la toxicité de ce dernier.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais très amères et même souvent très âcres. Seules les rosettes de jeunes feuilles ou les très jeunes pousses en hiver et au printemps sont consommables en salade ou cuites dans plusieurs eaux pour éliminer l'amertume.

À noter

Toutes les ***Laitues*** ont été sélectionnées à partir de plusieurs espèces de ***Lactuca*** sauvages dont ***Lactuca serriola***.
Cette espèce est donc à l'origine des espèces et variétés cultivées actuellement, elle est absolument nécessaire comme réservoir génétique pour pallier à leurs déficiences et permettre leur pérennité.
Si l'espèce sauvage disparaît, les espèces et variétés parentes cultivées disparaîtront avec.

Larix decidua *Larix europaea*

Description

Le **Mélèze** est un arbre élevé, pouvant atteindre 40 m, de forme pyramidale, vert tendre, à écorce gerçurée, écailleuse et très épaisse. Les branches sont étalées ou réfléchies, éparses, non verticillées. Les feuilles sont des aiguilles caduques, naissant par fascicules de 15-20 sortants d'un tubercule saillant. Elles sont linéaires, molles, herbacées et d'un vert clair. Les fleurs monoïques sont réunies en chatons de fleurs mâles globuleux et jaunâtres ou en cône de fleurs femelles roses, rouges ou violacées mais toujours de couleur très vive et muni de bractées à la base. Les cônes sont dressés, solitaires, ovoïdes oblongs, longs de 3-4 cm, gris brunâtre, à écailles ligneuses, minces, persistantes, rhomboïdales, tronquées ou échancrées, lâchement imbriquées, égalant ou débordant les bractées. Les graines géminées, obovales-tronquées, sont largement ailées et à 5-7 cotylédons.

Biotope primaire

Forêt d'altitude dans les Alpes du Sud : le Mélézin

Biotope secondaire

Prés-bois, alpages, plantations, parcs et jardins.

Floraison	avril-juin
Fructification	en automne de la même année

Caractères indicateurs

Espèce pionnière héliophile des terrains filtrants bien alimentés en eau.

Médecine

Les jeunes pousses sont neurotoniques, expectorantes, sédatives, antiseptiques des voies respiratoires.
La seconde écorce (le cambium) est vulnéraire.
MG et TM : Rhumes, bronchites, affections diverses des voies respiratoires.
HE : Pour assainir les locaux, à utiliser en vaporisation ou dans des diffuseurs en cas d'épidémie.
La résine de **Mélèze** est la « Térébenthine de Venise », elle est vermifuge, emménagogue et vulnéraire.

Cuisine

Les jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les liqueurs et crèmes.
La seconde écorce (cambium) est comestible, elle a été utilisée crue, cuite ou réduite en farine en période de disette.
Dans les Alpes on récoltait autrefois sous le nom de « Manne » les exsudations sucrées de cet arbre.







A noter

Le bois est imputrescible, il est de plus en plus employé dans des constructions extérieures fortement exposées aux intempéries. Il est utilisé également pour les charpentes, constructions navales, etc....

Lathyrus tuberosus















Description

La **Gesse tubéreuse** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, glabre, à nombreuses tiges anguleuses, faibles et grimpantes. La souche profonde est munie de tubercules ovoïdes.
Les feuilles alternes, à une paire de folioles elliptiques ou oblongues. mucronulées, ont un pétiole non ailé égalant les stipules linéaires-lancéolées. Elles sont munies à leur extrémité d'une vrille rameuse.Les fleurs rose-vif ou rouges, sont assez grandes (14-16 mm) et odorantes. Elles sont réunies en grappes lâches bien plus longues que la feuille. Le calice est formé de 5 sépales soudés en cloche et à 5 dents. La corolle est constituée d'un étendard orbiculaire et de 2 ailes plus longues que la carène. Le style arqué-ascendant est tordu sur son axe. Le fruit est une gousse de 25-35 mm de long sur 4-6 mm de large, linéaire-cylindrique, veinée, glabre et fauve à la maturité.

Biotope primaire

Pelouses et ourlets forestiers des plaines et des montagnes des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Talus, bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.

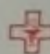
Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs



Compactage des sols riches en bases, souvent à pH > 7,5.
Sols argileux, compacts, humides plus ou moins asphyxiés.

Médecine



Usage réservé au corps médical.

Cuisine





Les racines et tubercules, au goût de châtaigne, ont été utilisés en période de disette. Il faut les manger bien cuits car ils sont dangereux crus comme toutes les légumineuses.
On a consommé également de la même manière les jeunes gousses et les graines mais attention toujours bien cuites : crues ou mal cuites elles peuvent provoquer une maladie de dégénérescence nerveuse appelée « lathyrisme ».

A noter



Espèce encore courante dans les cultures il y a une cinquantaine d'années, aujourd'hui les populations se raréfient en plaine comme en montagne. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Laurus nobilis

Laurier noble Laurier sauce Fiche n° 397

Description

Le **Laurier noble** est un arbuste ou un petit arbre de 5-20 m, aromatique, toujours vert, très rameux et à rameaux dressés. Les feuilles alternes sont persistantes, coriaces, elliptiques-lancéolées, atténuées en court pétiole, penninervées, à bords entiers et ondulés. Les fleurs jaunâtres ou blanchâtres sont dioïques, odorantes et disposées en petites ombelles axillaires pédonculées et involucrées. Les fleurs mâles, au périanthe à 4 divisions égales et obovales portent 8-12 étamines disposées sur deux rangs, à anthères s'ouvrant de la base au sommet par des valvules. Les fleurs femelles, également à périanthe à 4 divisions égales et obovales portent un ovaire libre, entouré de 2-4 staminodes tripartits. Les ovaires portent 1 style court et épais, à stigmate subcapité. Le fruit est une drupe noire, ellipsoïde, à une seule graine.

Biotope primaire

Forêts riveraines des oueds et rivières méditerranéennes. Forêt galerie méditerranéenne.

Biotope secondaire

Subspontané là où il a été planté, petits bois, friches agricoles et urbaines.

Floraison mars-mai

Médecine

Les feuilles et les fruits de **Laurier noble** sont stimulants, stomachiques, carminatifs et antiseptiques.
TM : Rhumatismes, digestions difficiles, aphtes, gingivites, grippes, rhumes, infections ORL.
HE : Anti-infectieuse, expectorante, antispasmodique puissante, antalgique. On utilisera les huiles essentielles pour arrêter des douleurs aiguës physiques ou psychiques, grippes, infections ORL, arthrites, polyarthrites, hépatites virales, acnés et furoncles.

Cuisine

Les feuilles sont très aromatiques et largement employées dans la cuisine.









A noter

Le « **Laurier noble** » est connu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales et pour s'élever spirituellement : les Empereurs Romains tressaient des couronnes de **Laurier noble** pour s'élever au-dessus du « peuple » lors de leurs triomphes.

Lavandula angustifolia

Lavandula officinalis *Lavandula vera*

Fiche n° 398 Lavande officinale Lavande fine











Description

La ***Lavande officinale*** est une plante vivace sous-arbustive, de 20-60 cm, brièvement pubescente, à tiges nombreuses et ligneuses à la base. Les rameaux sont simples, longuement nus au sommet, à 1-3 entrenœuds infrafloraux allongés. Les feuilles opposées sont linéaires-oblongues, allongées, atténuées près de la base sur les rameaux florifères. Celles des rameaux stériles sont plus étroites. Les fleurs sont réunies en épis un peu lâches ou interrompus. Elles sont bleues, à odeur aromatique et se détachent très facilement. Les bractées florales sont larges, ovales, membraneuses, brunes et nervées, accompagnées parfois de très petites bractéoles scarieuses. Le calice tubuleux, à 13-15 nervures, est à 5 dents inégales conniventes, les 4 inférieures très courtes, la supérieure prolongée en appendice en forme de capuchon. La corolle, à tube saillant, un peu dilaté à la gorge, est à 2 lèvres, la supérieure à 2 lobes, l'inférieure à 3 lobes. tous presque égaux et étalés. Les 4 étamines sont courtes, incluses, un peu réfléchies sur la lèvre inférieure de la corolle.
Les anthères sont à une loge. Les 4 carpelles sont oblongs, glabres et lisses. Le fruit est un tétrakène inclus au fond du calice.

Biotope primaire

Prairies et pelouses des montagnes.

Biotope secondaire

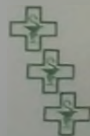
Bords des chemins et des routes, friches agricoles, parcours pastoraux.

Floraison juin-août

Caractères indicateurs

Sols rocheux à très faible pouvoir de rétention, carencés en humus, à pH élevé, généralement supérieur à 8. Espèce strictement calcicole.

Médecine



Les sommités fleuries sont d'activité antispasmodique, calmante, sédative, décontractante musculaire, antalgique, anti-infectieuse, cicatrisante.
TM et HE : Douleurs diverses, insomnies, stress, nettoyage des caries et abcès dentaires, brûlures.
L'usage le plus important de l'HE de ***Lavande officinale*** est le traitement en première intention des brûlures.

Cuisine



Les sommités fleuries sont très aromatiques, particulièrement dans les plats sucrés, glaces, sorbets, crèmes dessert, sirops, etc... Le miel de ***Lavande*** est très parfumé.

Lavandula latifolia

Lavande aspic

Fiche n° 399

Description *Lavandula spica*

La ***Lavande aspic*** est une plante vivace sous-arbustive, de 20-80 cm, tomenteuse-blanchâtre, à tiges nombreuses et ligneuses à la base. Les rameaux sont divisés en ramuscules étalés, à 3-6 entrenœuds infrafloraux très allongés. Les feuilles opposées sont tomenteuses. Les inférieures rapprochées, sont oblongues-spatulées, atténuées depuis le tiers supérieur. Celles des rameaux stériles sont plus larges. Les fleurs sont réunies en épis un peu lâches ou interrompus. Elles sont violettes, à odeur aromatique de camphre et se détachent très difficilement. Les bractées florales sont linéaires, verdâtres, accompagnées de petites bractéoles persistantes. Le calice tubuleux, à 13-15 nervures, est à 5 dents inégales conniventes, les 4 inférieures très courtes, la supérieure prolongée en appendice en forme de capuchon. La corolle, à tube saillant, un peu dilaté à la gorge, est à 2 lèvres, la supérieure à 2 lobes, l'inférieure à 3 lobes, tous presque égaux et étalés. Les 4 étamines sont courtes, incluses, un peu réfléchies sur la lèvre inférieure de la corolle. Les anthères sont à une loge. Les 4 carpelles sont oblongs, glabres et lisses. Le fruit est un tétrakène inclu au fond du calice.

Biotope primaire

Maquis et garrigues, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

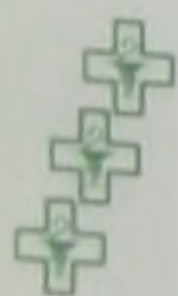
Bords des chemins et des routes, friches agricoles, parcours pastoraux.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Sols rocheux à très faible pouvoir de rétention, carencés en humus, à pH élevé, généralement supérieur à 8. Espèce strictement calcicole.

Médecine



Les sommités fleuries sont d'activité antispasmodique, calmante, sédative, décontractante musculaire, antalgique, anti-infectieuse, cicatrisante.
TM et HE : Douleurs diverses, insomnies, stress, nettoyage des caries et abcès dentaires.
L'usage le plus important de l'HE de ***Lavande aspic*** est le traitement en première intention des brûlures.
On utilise également l'HE de cette espèce pour calmer les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes.

Cuisine



Les sommités fleuries sont très aromatiques, particulièrement dans les plats sucrés, glaces, sorbets, crèmes dessert, sirops, etc... mais nettement moins agréables que la ***Lavande fine***.









Legousia speculum-veneris

Specularia speculum







Description

Le **Miroir de Vénus** est une plante annuelle de 10-40 cm, pubescente ou glabrescente, à tige dressée, ordinairement rameuse à rameaux étalés. Les feuilles alternes sont un peu rudes, sessiles, obovales ou oblongues, faiblement ondulées crénelées. Les fleurs violettes, dressées, subsessiles, nombreuses, sont disposées en petits corymbes formant une panicule terminale. Le calice formé de 5 sépales soudés en tube allongé, pubérulent ou glabre, est à 5 lobes linéaires en alène, étalés, à peine plus courts que le tube à la floraison. La corolle à 5 pétales est assez grande, environ 1 cm de long, étalée en roue, égalant ou dépassant un peu le calice. Le fruit est une capsule longue de 10-15 mm, contractée au sommet.

Biotope primaire

Steppes, pelouses écorchées, oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, jachères, jardins, maraîchages.
Sables des fleuves et rivières, terrains vagues.

Floraison mai-juillet



Caractères indicateurs

Sols à faible pouvoir de rétention, carence en argiles et en humus.
Sols généralement riches en bases.

Médecine

Pas d'utilisation connue.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles.

A noter

Espèce encore courante dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, aujourd'hui au bord de l'extinction victime des pesticides. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Leontodon autumnalis

Description

Le ***Liondent d'automne*** est une plante vivace herbacée de 10-50 cm à souche courte, ordinairement multicaule.
Les nombreuses tiges sont dressées, ordinairement rameuses et presque nues.
Les feuilles radicales, disposées en rosette, sont longues, glabres, pennatifides ou pennatipartites. Les caulinaires et les supérieures sont linéaires et entières.
Les capitules sont dressés avant la floraison, solitaires sur des pédoncules un peu épaissis au sommet et munis de petites écailles. L'involucre un peu pubescent est à folioles inégales imbriquées.
Le réceptacle est nu. Les fleurs, toutes ligulées, sont jaunes. Les fruits sont des akènes rugueux transversalement, atténués au sommet, surmontés d'une aigrette d'un blanc roussâtre à soies toutes plumeuses disposées sur un seul rang.



Biotope primaire

Prairies et pelouses des vallées alluviales.

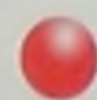
Biotope secondaire

Prairies agricoles, bords des routes et des chemins.
Gravières, anciennes carrières, terrains vagues.
Friches agricoles et urbaines.

Floraison juillet-octobre



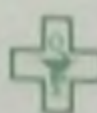




Caractères indicateurs

Engorgement en MO des sols riches en bases.
Compactage des sols, surpâturages.





Médecine

Les racines ou la plante entière fleurie : Tonique, digestif, amère, cholagogue.
TM : Engorgements du foie par excès de nourriture.





Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.
Les racines torréfiées s'utilisent comme succédané de la chicorée ou du café.
On signale des troubles nerveux suite à l'ingestion de certaines espèces de ***Crépides*** (ou ***Liondents*** ?) chez les hommes et les chevaux. Ces accidents sont-ils réels ou supposés ? Peut-il y avoir confusion avec d'autres espèces ? Ces plantes étaient-elles rendues toxiques par accumulation de pesticides ?
Ces supposés accidents dus à cette plante étant très récents, et n'ayant jamais été signalés par le passé, ceci renforce les suspicions d'erreurs d'identification ou encore plus probablement de toxicité dues à l'accumulation de pesticides de synthèse épandus dans le champ incriminé ou les champs voisins.







A noter

Pour arrêter la prolifération de cette espèce, il faut arrêter le surpâturage, les apports excessifs de MO animale (lisiers et fumiers) et améliorer la qualité de ces matières organiques en les compostant. La meilleure solution est de stopper totalement les apports de MO animale et le pâturage pendant 2-3 ans.
Le ***Liondent d'automne*** est une espèce invasive des biotopes de la directive Habitat en raison de pratiques agricoles inadaptées. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter le surpâturage très destructeur de ce type de milieux.

Levisticum officinale











Description

La **Livèche** est une plante vivace herbacée glabre et luisante pouvant atteindre et dépasser 2 m. La tige dressée, robuste, creuse, striée, est rameuse au sommet. Les feuilles inférieures amples, triangulaires dans leur pourtour, sont bi-tripennées à folioles larges, ovales-rhomboïdales, pétiolées et en coin à la base, incisees-lobées au sommet. Les fleurs jaunâtres sont réunies en nombreuses ombelles de 8-15 rayons. L'involucre a plusieurs folioles lancéolées, membraneuses au bord et réfléchies. Les fleurs sont à calice nul, à corolle à 5 pétales orbiculaires et non échancrés. Le fruit est un diakène ovale, un peu comprimé par le dos, à 10 ailes, surmonté d'un stylopode discoïde. Les méricarpes, à bords écartés, sont à 5 côtes épaisses, ailées, les marginales deux fois plus larges que les dorsales.

Biotope primaire

Originaire du Sud de l'Europe, il n'existe pas de biotope primaire en France où cette espèce n'est que subspontanée.

Biotope secondaire

Pelouses et prairies montagnardes, haies, environs des villages ou des chalets.

Floraison juillet-août



Fiche n° 402 Livèche Ache de montagne

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux riches en bases, humus archaïque, microclimat froid.

Médecine

Utilisée pour les problèmes gastriques, flatulences, système urinaire.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs et les fruits sont aromatiques et utilisées en cuisine. On consomme les racines cuites. On a également consommé les pétioles et les tiges de la même manière que les côtes de *Bettes*.

A noter

Cette plante est utilisée depuis l'antiquité. Elle est à l'origine de la création des bouillons lyophilisés en Allemagne où une grande marque porte le nom commun de la **Livèche** en Allemand.
Cette espèce, subspontanée en France, de moins en moins cultivée, est au bord de l'extinction à l'état «sauvage».

Limonium vulgare PLUMBAGINACÉES (PLOMBAGINACÉES)(PLOMBAGINÉES)

Statice limonium

Saladelle

Description

La **Saladelle** est une plante vivace herbacée de 10-80 cm, glabre et à souche épaisse. Les feuilles vertes, toutes radicales, en rosette, sont grandes, obovales, oblongues ou lancéolées, très entières et pennatinervées. Les hampes florales sont robustes, arrondies, rameuses dans le haut et portent de nombreuses fleurs. Les épillets, nombreux, à 1-3 fleurs, sont droits et souvent imbriqués en épis assez courts, denses ou un peu lâches, étalés et à la fin arqués-réfléchis. Les rameaux, peu allongés, sont longuement nus à la base. La bractée intérieure est 3 fois plus longue que l'extérieure. Le calice est inséré obliquement, il est à limbe liliacé, à 5-10 dents triangulaires aiguës. La corolle violacée est à 5 pétales concaves et arrondis. Le fruit est une capsule déhiscente à une loge et une graine.



Biotope primaire

Vases et sables salés du littoral.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers.
Friches, terrains vagues, bords des chemins et des routes.

Floraison juillet-octobre











Caractères indicateurs

Salinisation des sols par les engrais chimiques ou les excès d'irrigation.
Remontées de sel sur le littoral par compactage des sols.



Médecine

La plante entière fleurie est utilisée comme diurétique.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Cette plante, au gout salé, agrémente les salades composées.



A noter

Cette espèce, uniquement littorale au XXème siècle, gagne de plus en plus de terrain à l'intérieur des terres accompagnée de nombreuses autres espèces halophiles : *Salsola soda, Salsola kali, Beta maritima, Amaranthus albus*, etc...

Linaria vulgaris



Description

La **Linaire commune** est une plante vivace herbacée, glabre (sauf l'inflorescence pubérulente-glanduleuse), de 30-80 cm, à souche rampante. Les nombreuses tiges sont dressées, robustes, simples ou rameuses et très feuillées. Les feuilles alternes, éparses, sont lancéolées linéaires, peu épaisses et glaucescentes. Les fleurs d'un jaune soufre à palais orangé sont grandes et réunies en longues grappes spiciformes et serrées. Le pédoncule est un peu plus long que le calice. Les bractées linéaires sont réfléchies. Le calice à 5 sépales soudés à la base est à lobes lancéolés-aigus. La corolle bilabiée en forme de masque, à gorge généralement fermée, longue de 20-30 mm, porte un éperon aussi long qu'elle, conique en alène et un peu courbé. Les deux lèvres sont inégales, la supérieure est dressée et bilobée, l'inférieure est trilobée et munie d'un palais orangé saillant, bilobé et fermant la gorge. Les 4 étamines portent des anthères à deux loges s'ouvrant en long. Le fruit est une capsule de 6-8 mm ovoïde, 2 fois plus longue que le calice, contenant de nombreuses graines orbiculaires et ailées.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales, arènes et éboulis des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.
Prairies agricoles, haies des bocages, friches agricoles et urbaines.
Ballast des voies ferrées.

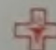
Floraison juin-octobre

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de cohésion et de rétention. Carence en MO et en humus.
Lessivages et érosions par manque d'humus ou sols compactés.

Médecine

La plante entière fleurie est émolliente, adoucissante, légèrement narcotique, diurétique. Elle est réservée au corps médical pour soigner les hémorroïdes, les dermatoses et les dartres.



Cuisine

Plante toxique.



A noter

Les sols où pousse la **Linaire commune** ou la **Linaire rampante** sont en danger d'érosion horizontale active lors de pluies importantes ou d'orages. Il est urgent de les protéger par une couverture végétale, enherbement, engrais verts, ou des paillages, mulchings, bois raméal fragmenté, etc..



Lithospermum officinale

Description

Le **Grémil officinal** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, couverte de poils appliqués un peu rudes, à souche épaisse et presque ligneuse. Les tiges robustes, dressées ou ascendantes, sont très rameuses et très feuillées. Les feuilles lancéolées-acuminées, sessiles, très rudes, sont à nervures latérales saillantes en dessous. Les petites fleurs blanches ou blanchâtres, très nombreuses, subsessiles, sont réunies en grappes feuillées, non recourbées, à la fin longues et lâches. Le calice à 5 sépales soudés à la base est hérissé et à lobes linéaires-obtus. La corolle, à 5 pétales soudés en tube de 4-5 mm, à 5 lobes étalés et obtus, dépasse peu le calice. Elle est pubescente en dehors et à la gorge. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles d'un blanc de nacre, luisants, durs comme la pierre, ovoïdes-obtus et ressemblants à des perles.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des plaines et des montagnes.
Lisières et clairières des forêts alluviales.

Biotope secondaire

Coupes de bois, layons forestiers.
Bords des chemins et des routes, friches agricoles.
Vignes et vergers, prairies agricoles.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases souvent à pH supérieur à 7,5.
Évolution vers la forêt.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est diurétique et dissolvante.
TM : Calculs biliaires et rénaux, lithiases, rhumatismes, goutte.
Usage externe :
En cas de corps étrangers dans l'œil, placer une graine sèche sous la paupière. Les larmes vont faire apparaître à la surface de cette graine une pellicule mucilagineuse et le corps étranger va être aspiré et fixé par la graine. Il suffit alors de la retirer avec le corps étranger adhérent.
Les Indiens ont utilisés les ***Lithospermum*** pour les propriétés contraceptives de leurs racines.

Cuisine

Non comestible.











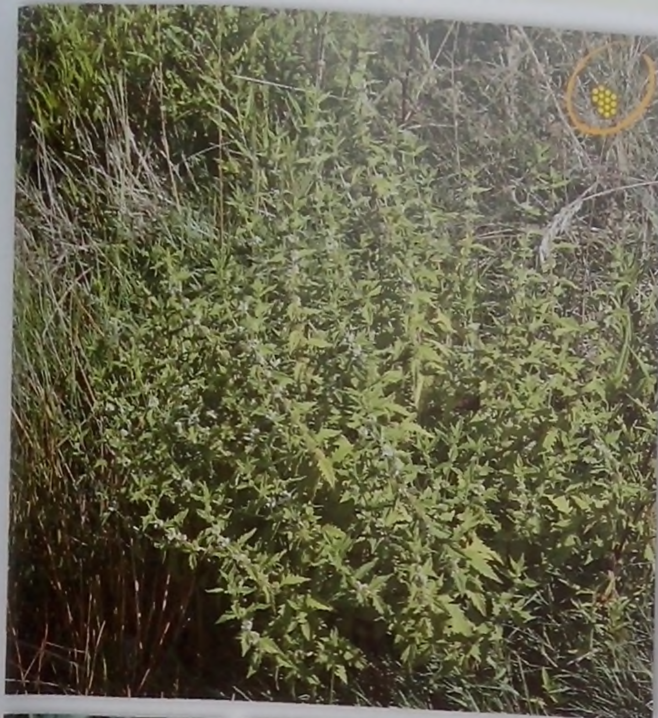




A noter

Plante tinctoriale, le **Grémil officinal** teint en rouge ou violet.
Attention ! Le **Grémil officinal** est une plante en danger de disparition. Elle est devenue trop rare pour pouvoir récolter les racines dans la nature. Si on veut utiliser cette espèce il est indispensable de la cultiver.

Lycopus europaeus











Description

Le ***Lycope d'Europe*** est une plante vivace herbacée, glabrescente ou pubescente, à souche rampante, pouvant atteindre et dépasser 1 m. Les tiges carrées et sillonnées sont dressées.
Les feuilles opposées, courtement pétiolées sont grandes, ovales-lancéolées, dentées-incisées et souvent pennatifides à la base. Les petites fleurs blanches, ponctuées de rouge, sont réunies en verticilles axillaires sessiles, écartés et très denses. Le calice en cloche, pubescent, est à 10 nervures peu saillantes, à 5 dents égales, lancéolées en alène, à pointe rigide.
La corolle à deux lèvres en entonnoir, à tube inclus dans le calice, est à 4 lobes presque égaux, le supérieur un peu échancré. La fleur porte 4 étamines, les 2 supérieures rudimentaires et stériles, les 2 inférieures fertiles et divergentes. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles très petits, lisses, carrés et tronqués-bordés au sommet.

Biotope primaire

Bords des lacs et étangs, bras morts des fleuves et rivières.
Ripisylves et forêts alluviales. Zones marécageuses. Bordures aquatiques hautes.

Biotope secondaire

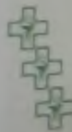
Bordures des lacs, étangs et mares artificiels. Fossés et canaux.
Prairies agricoles, vignes et vergers.
Sorties de stations d'épuration, fosses septiques, fosses à lisier, écoulement de purins et lisiers.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO. Hydromorphismes, formations de gley ou pseudo-gley.
Présence de nitrites.

Médecine



La partie aérienne fleurie est utilisée pour résoudre les hyper-thyroïdies et les hypo-thyroïdies.
Les alcoolatures de ***Lycopus europaeus*** associées à l'***Aubépine*** (***Crataegus monogyna***) et à la ***Pâquerette*** (***Bellis perennis***), ont été employées avec efficacité pour faire disparaître les nodules thyroïdiens.

Cuisine



Non comestible.

A noter



Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou menacées d'extinction.

Malus domestica — *Malus communis*

Description

Le **Pommier commun** est un arbre à feuilles caduques de 5-15 m à fortes racines rameuses. Les rameaux, peu ou point épineux, étalés, portent des bourgeons blanchâtres tomenteux. Les feuilles adultes sont grandes, ovales, crénelées-dentées, plus ou moins velues en dessous et à limbe une fois plus long que le pétiole. Les fleurs blanches, contemporaines, sont légèrement rosées. Elles sont grandes, à pédoncule et tube du calice tomenteux. Le calice a 5 sépales tomenteux soudés à la base. La corolle a 5 pétales suborbiculaires. L'ovaire infère et adhérent est surmonté par 5 styles soudés à la base. Les fruits (les pommes) sont gros (25-30 mm de diamètre) à saveur plus ou moins douce à maturité. Ils sont à endocarpes membraneux et cartilagineux, à 5 loges contenant chacune 1-2 graines (les pépins).





Biotope primaire

Espèce originaire du Caucase et de la Perse, subspontanée en France, rarement naturalisée dans divers bois et forêts.

Biotope secondaire

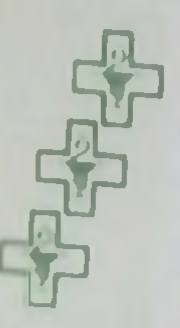
Haies des bocages, friches agricoles.
Anciens vergers en friches, coupes de bois, bois résiduels.
Cultures, vignes et vergers.





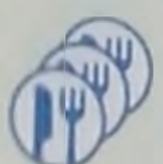
Floraison	avril-mai
Fructification	juillet-octobre

Caractères indicateurs



Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases.
Évolution vers la forêt.

Médecine



Les pommes sont très riches en vitamines et en sels minéraux. Elles sont antitussives, rafraîchissantes, diurétiques, astringentes, fébrifuges, antirhumatismales et dépuratives. Elles régularisent les fonctions intestinales.
Les **MG** de ***Malus domestica*** sont anti-inflammatoires, diurétiques, ils favorisent l'oxygénation du cerveau et facilitent le travail intellectuel. Ils stimulent la sécrétion des hormones masculines et féminines, testostérone chez l'homme et œstradiol chez la femme. Leur action est très nette sur la libido.
De ce fait les utilisations sont multiples :
Fatigue cérébrale, chute de mémoire, difficultés de concentration, migraines.
Excès de cholestérol et de triglycérides, états inflammatoires, arthrose, hypertension artérielle.
Défaillances sexuelles et frigidité.
Les « pommades » étaient fabriquées avec du jus de pommes dans lequel on rajoutait de l'huile d'olive. La dénomination « pommade » a depuis l'antiquité fait la fortune de nombreux apothicaires.

Cuisine

Toutes les parties tendres très tôt au printemps et les fleurs peuvent être ajoutées aux salades composées.
Les fruits extrêmement polymorphes peuvent être doux ou très acides et astringents.
Les fruits doux peuvent être mangés crus ou cuits, en jus, compotes, confitures etc…
Les fruits acides peuvent être mis à macérer dans de la saumure pour faire un « vinaigre » aromatique pour préparer des sauces salades. On peut également les faire fermenter pour produire des cidres et des vinaigres.

A noter



Le **Pommier commun** est cultivé depuis l'antiquité pour ses fruits comestibles et alimentaires. Cette espèce, extrêmement polymorphe a donné d'innombrables variétés dont beaucoup sont en voie de disparition aujourd'hui. Il est nécessaire de créer des vergers conservatoires pour conserver ce précieux patrimoine génétique transmis de génération en génération depuis plus de 10 000 ans. Notre devoir est de ne pas interrompre cette chaîne et de le transmettre à nos enfants.
Tous les **Pommiers domestiques** ont été sélectionnés à partir de ***Malus domestica***. Cette espèce est donc à l'origine des espèces et variétés cultivées actuellement, elle est absolument nécessaire comme réservoir génétique pour pallier aux déficiences et permettre la pérennité des espèces cultivées. Si l'espèce sauvage disparaît, les espèces et variétés parentes cultivées disparaîtront avec.
L'écorce du pommier teint les tissus en jaune. Le bois est recherché en ébénisterie, tournage et sculpture.
Le bois est également un excellent combustible, particulièrement pour chauffer les fours à pain.

Malva alcea

Mauve alcée

Fiche n° 408

Description

La ***Mauve alcée*** est une plante vivace herbacée, plus ou moins blanche, tomenteuse, couverte de poils étoilés à tiges rondes, robustes, dressées, atteignant 1 m. Les feuilles sont de deux sortes, les radicales suborbiculaires, les caulinaires et les supérieures simplement lobées ou profondément pennatipartites à segments incisés dentés. Les fleurs roses sont grandes, solitaires à l'aisselle des feuilles et fasciculées à l'extrémité des rameaux. Le calicule situé à la base du calice est à 3 sépales ovales ou lancéolés, non soudés entre eux, égalant le tube du calice accrescent à 5 sépales soudés, à 5 lobes largement triangulaires. La corolle a 5 pétales obovales en coin 3-4 fois plus longs que le calice. Les stigmates et les étamines, nombreux, plus ou moins soudés à la base, sont disposés en colonne serrée au centre de la fleur. Les carpelles glabres ou un peu hérissés, ridés, noircissant à maturité sont disposés en roue et rangés en cercle autour d'un axe central.

Biotope primaire

Sables, graviers et pelouses des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention et à pH supérieur à 7,5 ou très riches en bases.
Carence en humus et en argile.

Médecine

La plante entière fleurie est mucilagineuse, adoucissante, calmante, régulatrice du transit intestinal, émolliente, expectorante et laxative.
TM : Irritations pulmonaires ou intestinales, constipation, démangeaisons, toux, bronchites.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites, en salade, en soupes ou cuisinées de multiples façons.

A noter



Les **Mauves** sont utilisées et renommées depuis l'antiquité, elles étaient cultivées comme légume en Egypte.
La **Mauve alcée** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.

Malva neglecta *Malva rotundifolia*

Mauve à feuilles rondes

Fiche n° 409



Description

La **Mauve à feuilles rondes** est une plante annuelle, munie de poils mous, peu abondants, à tiges nombreuses de 20-50 cm couchées ou étalées. Les feuilles sont toutes suborbiculaires, superficiellement lobées ou crénelées. Les fleurs blanches ou liliacées sont petites et disposées en fascicules axillaires. Le calicule situé à la base du calice est à 3 sépales étroits, linéaires, non soudés entre eux, naissant près du pédicelle, plus courts que le tube du calice. Celui-ci est peu accrescent, à 5 sépales soudés, à 5 lobes triangulaires ne cachant pas les carpelles. La corolle a 5 pétales obovales en coin, 1-2 fois plus longs que le calice, à onglets barbus. Les stigmates et les étamines, nombreux, plus ou moins soudés à la base, sont disposés en colonne serrée au centre de la fleur. Les carpelles pubescents, lisses, à bords non dentés, jaunâtres à la maturité, sont disposés en roue et rangés en cercle autour d'un axe central.



Biotope primaire

Sables, graviers et pelouses des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Maraîchages et jardins familiaux. Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles et urbaines, cours des habitations, rues des villages.

Floraison avril-juillet





Caractères indicateurs

Engorgement en MO et en azote des sols riches en bases.
Espèce nitratophile.

Médecine

La plante entière fleurie est mucilagineuse, adoucissante, calmante, régulatrice du transit intestinal, émolliente, expectorante et laxative.
TM : Irritations pulmonaires ou intestinales, démangeaisons, toux, bronchites, constipation.





Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites, en salades, en soupes ou cuisinées de multiples façons.

A noter

Les **Mauves** sont utilisées et renommées depuis l'antiquité, elles étaient cultivées comme légume en Egypte.

Marrubium vulgare

Marrube blanc

Fiche n° 410





Description

Le ***Marrube blanc*** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, tomenteuse-blanchâtre, à odeur pénétrante. Les tiges, simples ou rameuses, sont épaisses. Les feuilles opposées, pétiolées, sont ovales-orbiculaires, en cœur ou en coin à la base, irrégulièrement crénelées, ridées, tomenteuses, vertes en dessus. Les petites fleurs blanches sont réunies en verticilles axillaires nombreux, multiflores, très compacts et espacés sur les tiges. Les bractéoles en alène sont glabres et crochues au sommet. Le calice tubuleux, à 10 stries, à 5-12 dents dressées, non spinescentes et recourbées au sommet, est composé de 5 sépales soudés. La corolle bilabiée est à tube inclus, à lèvre supérieure dressée, presque plane, bilobée, l'inférieure à 3 lobes étalés, le médian plus grand. Les 4 étamines, courtes, sont incluses dans le tube de la corolle. Le style à lobes courts est inclus. Le fruit est un tétrakène à carpelles arrondis.

Biotope primaire

Reposoirs à animaux, abris sous-roche, pelouses écorchées en région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcours et prairies agricoles.
Environs des villages, des bergeries et des fermes.
Terrains vagues, décombres.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Excès de bases sur des sols très riches en bases ou à pH élevé.
Excès d'apport de fumier de moutons ou surpâturage des ovins, sur des sols à pH élevé ou très riches en bases.

Médecine

La plante entière est stimulante, fébrifuge, emménagogue, expectorante, antitussive, dépurative, diurétique, stimulante hépatique et cardiaque.
TM : Régimes amaigrissants, diverses affections pulmonaires, toux, bronchites, drainages.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs ont été utilisées comme aromate malgré leur grande amertume et leur odeur désagréable.
On a confectionné des sirops et des bonbons « médicinaux » avec cette plante.

A noter

Le **Marrube blanc** est une espèce invasive des biotopes de la directive Habitat, en raison de pratiques agricoles inadaptées. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter le surpâturage très destructeur de ce type de milieux.



Melissa officinalis

Description

La **Mélisse citronnelle** est une plante vivace herbacée de 30-80 cm, glabrescente ou velue, à odeur pénétrante et très agréable de citron. Les nombreuses tiges dressées sont raides et rameuses. Les feuilles opposées, très grandes, sont ovales, pétiolées, largement crénelées, vertes et luisantes en-dessus. Les fleurs blanchâtres ou rosées sont réunies par 6-12 en verticilles axillaires, espacés, unilatéraux, brièvement pédonculés et bien plus courts que les feuilles. Le calice tubuleux en cloche, poilu, à 13 nervures, est à tube aplati sur le dos, à lèvre supérieure plane et tridentée et l'inférieure bifide. La corolle bilabiée, à tube saillant, arqué ascendant est à lèvre supérieure dressée, concave, échancrée, l'inférieure à 3 lobes inégaux. Les 4 étamines didynames sont arquées-convergentes. Le fruit est un tétrakène inclus au fond du calice.

Biotope primaire

Espèce non indigène en France d'introduction ancienne, subspontanée ou naturalisée çà et là, souvent dans les forêts alluviales ou riveraines.

Biotope secondaire

Haies des bocages, environs des villages et des fermes.
Bois résiduels, terrains vagues, décombres.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Lieux habités par l'homme ou vestiges d'habitation. Archéophite indiquant l'emplacement de vestiges d'habitation.

Médecine

La plante entière fleurie est antispasmodique, sédative, stomachique, carminative et diaphorétique.
TM et HE : Nausées et vomissements de la grossesse, sédatif nerveux, insomnies, crises de nerfs, lithiases biliaires, indigestions, crises d'angoisse, palpitations cardiaques, dépressions nerveuses, règles douloureuses.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques et parfument les desserts, sirops, tisanes et liqueurs.









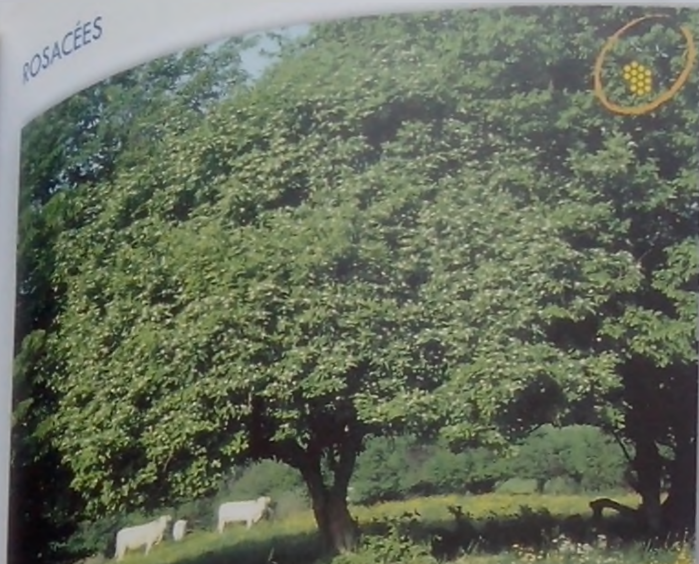




A noter

Ne pas confondre avec les vraies **Citronnelles (*Cymbopogon sp*)** qui sont des graminées de Ceylan et du Sud-Est Asiatique.
L'Eau de Mélisse des Carmes fabriquée depuis le XVIIème siècle est un alcoolat distillé de diverses plantes dont la base principale est ***Melissa officinalis***.

Mespilus germanica



Description

Le **Néflier** est un arbuste ou un petit arbre de 2-8 m, tortueux, à rameaux épineux. Les jeunes rameaux sont pubescents et portent des bourgeons ovoïdes et brun-rouge. Les feuilles alternes, entières, sont elliptiques, pointues, longues de 5-12 cm, mates en dessus, duveteuses en dessous et courtement pétiolées. Les grandes fleurs blanches, subsessiles, sont solitaires et terminales au bout des rameaux. Le calice est formé par 5 sépales soudés, à 5 lobes foliacés. entiers, persistants et plus longs que la corolle à 5 pétales suborbiculaires. L'ovaire infère et adhérent est surmonté par 5 styles libres et glabres. Le fruit est une nèfle. Il est assez gros, charnu, arrondi en toupie, tronqué et largement ombiliqué au sommet, couronné par les lobes du calice persistants et dressés. Il est pubescent, brun à maturité, et renferme 5 noyaux osseux monospermes.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières. Le **Néflier** n'est peut-être pas indigène, ce serait un archéophite introduit de la Perse et du Caucase au néolithique.

Biotope secondaire

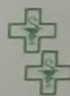
Haies des bocages, vergers en friches, coupes de bois.

Floraison mai
Fructification octobre-novembre

Caractères indicateurs

Sols pauvres en bases, souvent acides, engorgés en MO archaïque.

Médecine



Les nèfles sont diurétiques, toniques et astringentes, elles régularisent le transit et les fonctions intestinales.
TM : Diarrhées ou constipations.
EF : Refus de la sexualité, tabous religieux, mépris des plaisirs.

Cuisine



On utilise les nèfles crues ou cuites. Avant les gelées elles sont très astringentes et acides, on les utilise blettes après les gelées.
On peut faire une excellente gelée avec les nèfles en début de maturité, avant les gelées, au goût très fin, intermédiaire entre la pomme et le coing.

A noter



Le **Néflier sauvage** peut être utilisé comme porte-greffe du **Poirier** ou des variétés cultivées de nèfles à gros fruits.

Le bois est utilisé en petite ébénisterie, pour le tournage et la sculpture. Le **Néflier** est une espèce en danger : du fait du broyage systématique des haies il ne peut plus fleurir et se reproduire. Comme il ne fait plus de fruits, les graines ne sont plus transportées par les animaux. C'est un arbuste qui n'est que très rarement pris en considération lors des exploitations forestières. Les modes de culture et d'exploitation de la forêt aujourd'hui risquent fort de conduire à l'extinction de cette espèce.

Fenouil des Alpes Cistre Fiche n° 413

Description

Le **Fenouil des Alpes** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm, glabre, très odorante, à tiges nombreuses, striées, creuses, simples ou peu rameuses et peu feuillées. Les feuilles oblongues dans leur pourtour, à pétiole ascendant, sont tripennatisséquées, à segments très nombreux et comme verticillés, à lanières fines, courtes et capillaires. Les fleurs blanches ou rosées sont réunies en ombelles à 6-15 rayons très inégaux. L'involucre est nul ou à une foliole, les involucelles sont à 3-8 folioles filiformes. Le calice est nul. La corolle est à 5 pétales elliptiques, entiers, atténués aux deux bouts et sans pointe courbée. Les styles sont réfléchis. Le fruit est un diakène oblong, glabre, à côtes carénées et très saillantes, à section transversale orbiculaire.



Biotope primaire

Pelouses et prairies montagnardes et alpines.

Biotope secondaire

Parcours et prairies agricoles.
Alpages.



Floraison juin-août

Caractères indicateurs

Espèce plutôt acidiphile des prairies riches en MO végétale archaïque, parfois à très forte rétention en eau.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est digestive, carminative, apéritive, expectorante et antiseptique.
TM : Ballonnements et fermentations intestinales, digestions difficiles, flatulences.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. Elles peuvent également aromatiser les salades composées, les plats salés comme les desserts sucrés.





A noter

Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière le **Fenouil des Alpes** fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
Le **Fenouil des Alpes** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible. Ce type de prairie ne doit en aucun cas subir des apports de lisiers ou des surpâturages.

Mibora minima

Description *Mibora verna*

La ***Mibora naine*** est une toute petite graminée herbacée annuelle de 3-10 cm, glabre et à racines fibreuses. Les nombreuses tiges, réunies en petite touffe, sont dressées, capillaires, nues et sans entrenœuds. Les feuilles, toutes radicales, sont sétacées, canaliculées, courtes, obtuses, à ligule oblongue. Les fleurs sont réunies en épi simple, linéaire, rougeâtre et presque unilatéral. Il est formé de 4-12 petits épillets comprimés par le côté, uniflores, subsessiles et solitaires sur les dents de l'axe. Les glumes sont presque égales, obtuses, mutiques, oblongues, arrondies sur le dos, uninervées, glabres et dépassant la fleur. Les glumelles sont velues-ciliées, arrondies sur le dos, mutiques, l'intérieure à 5 nervures, la supérieure à 2 nervures. La fleur porte 3 étamines et 2 stigmates terminaux. Le fruit est un petit caryopse obovale, roux et non canaliculé.

Biotope primaire

Dunes littorales et continentales, sables dunaires, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, anciennes carrières et sablières.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages et jardins familiaux.

Floraison février-mai



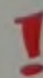
Mibora naine

Fiche n° 414

Caractères indicateurs

Sol ayant peu ou pas de pouvoir de rétention. CF très bas. Carence en argile, en humus et en MO.
Lessivages, érosions, sols ayant perdus leur cohésion et leur pouvoir de rétention.
Souvent sols en érosion par manque de couverture en hiver ou « brûlés par le soleil », parfois par carence en MO animale et en N.

A noter



Cette espèce caractéristique des sols sablonneux plus ou moins acides ou décalcifiés prend toute sa signification dans les sols argileux ou argilo-calcaires. Dans les sols ne faisant pas partie de son biotope primaire, *Mibora minima* indique la gravité et l'urgence de la situation. Dans ces cas là il convient de rétablir au plus vite la cohérence et la structure du sol en reconstituant le complexe argilo-humique ou le complexe organo-minéral.

Morus nigra

Mûrier noir

Fiche n° 415

Description

Le **Mûrier noir** est un arbre pouvant atteindre 15 m, à tronc souvent tortueux, à écorce épaisse, grise ou brun-noirâtre et profondément fissurée. Les feuilles alternes, caduques, sont grandes, de 6-12 cm de long, pouvant même atteindre 20 cm, ovales aiguës, profondément cordées à la base, dentées ou crénelées, rarement lobées. Elles sont vert foncé en dessus, plus claires et pubescentes en dessous et rudes au toucher. Les fleurs monoïques sont situées à l'aisselle des feuilles. Les chatons mâles sont courts et cylindriques à 4 étamines. Les fleurs femelles sont groupées en chatons cylindriques. Les fruits sont drupacés, globuleux, charnus, d'abord rouges puis violacés-noirâtres à maturité. Ils sont à pédoncules courts et ressemblent beaucoup aux « mûres » des **Ronces** auxquelles ils ont donné leur nom populaire.



Biotope primaire

Espèce originaire du Caucase et plantée en grand en Europe méditerranéenne pour ces fruits et pour la nourriture des vers à soie. Il est simplement subspontané, très rarement naturalisé.

Biotope secondaire

Forêts riveraines alluviales. Anciennes plantations.

Floraison printemps

Caractères indicateurs

Sol riche en bases.

Médecine

Les baies sont dépuratives, rafraîchissantes et laxatives.
Les feuilles sont hypoglycémiantes et astringentes.
L'écorce est vermifuge et laxative.
MG de bourgeons et **TM** de feuilles : dans tous les problèmes liés au diabète.
TM de baies :
draine les toxines de l'organisme et stimule les émonctoires.



Cuisine

Les jeunes pousses sont comestibles cuites.
Les fruits sont excellents, cuits ou crus, en jus de fruits, sirops, confitures, compotes etc…

A noter

On peut utiliser un autre mûrier **Morus alba** (le **Mûrier blanc**) pour les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales que le **Mûrier noir**. Les fruits du **Murier blanc** sont un peu plus fades.
Le bois de **Morus nigra** à l'aubier blanc et mince est un bois parfait, d'abord jaune clair comme le *Robinier*, il devient avec l'âge brun-rougeâtre, très dur, très résistant, imputrescible et très facile à polir.
L'écorce et le bois de **Morus nigra** teignent en jaune.

Myagrum perfoliatum



Description

Le **Myagrum perfolié** est une plante annuelle herbacée de 30-80 cm, glabre et glauque, dressée, à rameaux étalés. Les feuilles radicales sont sinuées, dentées ou lyrées. les caulinaires embrassantes auriculées et denticulées. Les petites fleurs jaunes à 4 pétales sont en grappes terminales sur les rameaux. Le calice est à 4 sépales dressés et égaux à la base. Les grappes fructifères sont longues et étroites, à pédicelles appliqués, épais, creux au sommet et plus courts que les silicules. Les fruits sont des silicules subtriangulaires, comprimées, épaisses et subéreuses, indéhiscentes à 3 loges, les deux supérieures vides, l'inférieure à une graine obovale. Le style est court et pyramidal.

Biotope primaire

Pelouses écorchées et oueds de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Moissons principalement, plus rarement dans les jachères et cultures.
Talus des chemins et des routes.

Floraison — mai-juillet



Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, souvent à pH > 8. Blocage de P.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est dépurative, tonique et diurétique. Elle est également très riche en vitamine C et en principes soufrés.
TM : Nettoyage de l'organisme, drainages, états infectieux, maladies ORL à répétition.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.

A noter

Espèce encore courante dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, **Myagrum perfoliatum** est aujourd'hui au bord de l'extinction, victime des pesticides. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Myosotis arvensis

Myosotis intermedia

Description

Le ***Myosotis des champs*** est une plante annuelle de 20-60 cm, velue-hérissée, à souche courte et oblique. Les tiges raides et élancées, un peu épaisses, sont rameuses. Les feuilles alternes sont oblongues-lancéolées, plus ou moins aiguës et velues hérissées. Les fleurs d'un beau bleu, rarement roses ou blanches, sont disposées en grappes raides, nues, à la fin longues et lâches. Les pédicelles fructifères sont grêles, étalés, écartés, les inférieurs 1-2 fois plus longs que le calice. Le calice est à 5 sépales soudés à tube hérissé de poils la plupart crochus, à lobes fructifères dressés et non connivents. La corolle de 4-8 mm est à 5 pétales soudés en soucoupe, à limbe plan plus long que son tube qui égale le calice. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles libres, ovoïdes-trigones, lisses et luisants, très petits et inclus au fond du calice.

Biotope primaire

Dunes littorales et continentales, sables des fleuves et des rivières, arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Pelouses et prairies agricoles, jachères, terrains vagues.

Floraison avril-septembre









Caractères indicateurs

Sols ayant peu ou pas de pouvoir de rétention. CF très bas. Carence en argile, en humus et en MO.
Lessivages, érosions, sols ayant perdus leur cohésion et leur pouvoir de rétention.
Sols en cours de salinisation par excès d'irrigation ou excès d'emploi d'engrais minéraux chimiques solubles.
Souvent sols en érosion par manque de couverture en hiver ou « brûlés par le soleil », parfois par carence en MO animale et en N.





A noter

Cette espèce, caractéristique des sols sablonneux plus ou moins acides ou décalcifiés, prend toute sa signification dans les sols argileux ou argilo-calcaires. Dans les sols ne faisant pas partie de son biotope primaire, ***Myosotis arvensis*** indique la gravité et l'urgence de la situation. Dans ces cas là il convient de rétablir au plus vite la cohérence et la structure du sol en reconstituant le complexe argilo-humique ou le complexe organo-minéral et surtout en arrêtant tout emploi d'engrais chimiques de synthèse.

Myrrhis odorata











Description

Le ***Cerfeuil musqué*** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre et dépasser 1 m, velue, à odeur d'anis très prononcée. La tige dressée est robuste, creuse, cannelée. Les feuilles sont grandes, molles, bi-tripennatisséquées, à segments lancéolés incisés-pennatifides. Les fleurs blanches sont réunies en ombelles à 6-15 rayons pubescents, dressés à maturité. L'involucre est nul, les involucelles ont 5-8 folioles lancéolées, membraneuses, ciliées, réfléchies. Le calice est à limbe nul. La corolle est à 5 pétales obovales, émarginés, à pointe courbée. Les styles sont courts et réfléchis. Le fruit est un grand diakène comprimé par le côté, acuminé, d'un noir luisant à maturité. Les méricarpes sont à 5 côtes égales, fortement carénées, tranchantes, creuses en dedans.

Biotope primaire

Cette espèce d'introduction ancienne est naturalisée dans les prairies et les lisières forestières des montagnes. Aulnaies, frênaies, prairies humides.

Biotope secondaire

Alpages, prairies agricoles.
Haies des bocages, friches agricoles, terrains vagues.
Environs des fermes et des villages.

Floraison juin-août

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases.
Parfois engorgement en MO animale.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est tonique, stomachique, diurétique, digestive et carminative.
TM : Flatulences, digestions difficiles, nausées, fermentations intestinales, engorgement du foie, ballonnements, maladies de peau, asthmes.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont très aromatiques et comestibles. On consomme également les racines.
On utilise le ***Cerfeuil musqué*** aussi bien dans les plats crus ou cuits que dans les plats salés ou sucrés. On en fait également d'excellents sirops ou liqueurs.

A noter

Cette plante des sols engorgés soigne les engorgements de l'organisme dus à des excès de nourriture.
Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction comme le ***Cerfeuil musqué*** qui est de plus en plus rare en France.

Nasturtium officinale

Cresson de fontaine

Fiche n° 419



Description

Le **Cresson de fontaine** est une plante vivace herbacée de 10-50 cm, à saveur piquante, à souche rampante. Les nombreuses tiges diffuses, couchées-ascendantes, sont radicantes à la base, épaisses, creuses et rameuses. Les feuilles sont pennatisséquées, à lobes obovales ou oblongs, le terminal plus grand, arrondi en cœur dans les feuilles inférieures. Les fleurs blanches sont réunies en grappe peu fournie. Le calice est formé de 4 sépales verts, étalés et égaux à la base. La corolle a 4 pétales 2 fois plus longs que le calice. La grappe fructifère est longue, lâche, à siliques courtes, étalées, cylindracées, arquées, plus longues que les pédicelles. Le bec est très court, presque nul, le stigmate entier ou émarginé. Les graines ovoïdes, brunes, ponctuées sont disposées sur 2 rangs par loge.

Biotope primaire

Sources, fontaines, ruisseaux à eaux minérales oligotrophes.

Biotope secondaire

Fossés de drainage, fossés des bords de routes et de chemins.
Mares d'abreuvement du bétail dans les bocages.

Floraison mai-septembre

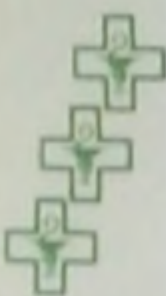
Caractères indicateurs

Eau minéralisée contenant peu à moyennement de MO.
Espèce oligotrophe à mésotrophe.









Médecine

La plante entière fleurie est anti scorbutique du fait de sa teneur en vitamine C, dépurative, apéritive, hypoglycémiante, stomachique et expectorante. Elle est également très riche en sels minéraux divers (oligo-éléments).

TM et JUS : Etats infectieux, diabète, toux, bronchites, engorgement des poumons, engorgement du foie.

En usage interne ou externe le **Cresson de fontaine** stimule la croissance des cheveux.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles et se mangent crues ou cuites.

Attention ! Il ne faut pas manger cru le **Cresson de fontaine** cueilli dans l'eau car il peut avoir été contaminé par un parasite : la Douve du foie, particulièrement présente dans les lieux fréquentés par le bétail domestique. Ce parasite est tué par la cuisson, il n'y a donc aucun danger à faire des soupes de **Cresson**.







A noter

Cette espèce des sources claires est en nette diminution en France du fait de la pollution des eaux souterraines par la MO et les pesticides.

Olea europaea

Olivier

Fiche n° 420

Description

L'*Olivier* est un arbuste ou un arbre tortueux de 2-10 m, à rameaux d'un blanc grisâtre, épineux à l'état sauvage. Les feuilles opposées, persistantes, oblongues ou ovales-lancéolées, entières, sont coriaces, glabres, blanches-soyeuses en dessous, d'un vert cendré en dessus, atténuées en court pétiole, à nervure seule saillante. Les fleurs blanchâtres sont réunies en petites grappes axillaires dressées. Le calice en coupe est à 4 dents très courtes. La corolle, presque en roue est à 4 pétales soudés, à tube court, à 4 lobes étalés, oblongs et plans. Les étamines sont saillantes, le stigmate conique. Le fruit est une drupe charnue, ellipsoïde ou arrondie, d'abord verte, puis noire et luisante à maturité. Il contient un noyau osseux renfermant 1-2 graines.

Biotope primaire

Maquis et garrigues de la région méditerranéenne sous son espèce sauvage l'**Oléastre** (***Olea europaea var. sylvestris***) et subspontané ou naturalisé çà et là dans les maquis et garrigues sous son espèce domestique ***Olea europaea.***

Biotope secondaire

Friches agricoles, anciennes oliveraies.

Floraison mai-juin
Fructification octobre-novembre

Caractères indicateurs

Sols secs, profonds, riches en bases, carencés en humus, en MO et en N. Microclimat chaud en été.

Médecine

Les feuilles des rejets, cueillies en novembre ou les jeunes pousses. sont hypoglycémiantes, cholérétiques, laxatives, hypotensives, vaso-dilatatrices, diurétiques et fébrifuges.
MG de jeunes pousses et **TM** de feuilles de rejets cueillies en novembre sont efficaces contre le diabète et les hypertensions artérielles.

Cuisine

Depuis l'antiquité on utilise les olives vertes avant maturité ou noires à maturité pour divers usages culinaires.
Les olives sont naturellement très amères et astringentes, il faut les faire macérer dans l'eau ou la saumure plusieurs semaines pour qu'elles deviennent comestibles et un excellent aliment ou aromate. Dans certaines régions d'Espagne on les fait macérer dans de l'eau de source que l'on renouvelle tous les jours et pendant le temps nécessaire pour les bonifier.
Une autre méthode est également utilisée en divers point du bassin méditerranéen, on laisse tomber les olives de l'arbre naturellement et on les laisse laver par les eaux de pluie pendant plusieurs semaines. On obtient par ce procédé des olives particulièrement bonnes à consommer.
On extrait également des olives mûres une huile riche en acide gras insaturés.

A noter

Le bois d'**Olivier** est très recherché pour l'ébénisterie, le tournage et la sculpture.
En Grèce ou en Sicile les **Oliviers** peuvent devenir très vieux et atteindre jusqu'à 5000 ans.

Onopordum acanthium

Onopordon à feuilles d'Acanthe
Chardon de bourrique

Fiche n° 421

Description

L'***Onopordon à feuilles d'Acanthe*** est une plante herbacée annuelle ou bisannuelle pouvant atteindre et dépasser 2 m. Elle est dressée, robuste, raide, rameuse, à tige largement ailée, épineuse, pubescente, aranéeuse et tomenteuse blanchâtre. Les feuilles également pubescentes, blanches-tomenteuses, aranéeuses sont oblongues, sinuées-anguleuses, à bords fortement épineux. Les radicales sont atténuées à la base, les caulinaires longuement décurrentes à décurrence foliacée. Les fleurs purpurines, toutes égales, sont à corolle tubuleuse et glabre. Elles sont réunies en gros capitules globuleux. L'involucre est aranéeux, à folioles non glanduleuses, terminées par un appendice longuement et étroitement lancéolé-subulé et épineux. Les folioles de l'involucre sont étroites et lancéolées, les extérieures réfléchies. Le fruit est un akène glabre, subtétragone, sillonné transversalement, à aigrette rousse à peine plus longue que lui.





Biotope primaire

Sables et graviers des vallées alluviales et des oueds méditerranéens.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, friches agricoles et urbaines.
Cultures, jachères, vignes et vergers.
Terrains vagues.
Carrières et sablières, décombres, ruines.



Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Sols riches en bases souvent à pH > 7,5, compactés et carencés en humus. Blocage de P, carence en MO.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est riche en phosphore assimilable et en oméga 3.
TM : Intoxication à l'aluminium, carence en phosphore, maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais difficilement utilisables car elles sont amères, fibreuses et très épineuses.





A noter

Beaucoup de plantes appelées « **Chardon** » ont les mêmes caractères bio-indicateurs, les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales, particulièrement diverses espèces des genres : ***Cynara, Carduus, Cirsium, Carlina et Onopordum.***
Comme pour les autres espèces de « **Chardons** » il est inutile d'accuser votre voisin de vous avoir envoyé des graines dans votre jardin. S'il pousse des « ***Chardons*** » c'est que vous avez des conditions de sol provoquées par vos pratiques, ou par la géologie, qui lèvent la dormance des graines de ces espèces.
Onopordum acanthium fait partie des 250 espèces (de 25 genres et 3 familles) appelées populairement « ***Chardon*** ».

Ornithogalum pyrenaicum





Description

L'**Ornithogale des Pyrénées** est une plante vivace herbacée, glabre, pouvant atteindre 1 m de haut, à bulbe ovale. Les feuilles étalées, linéaires-élargies, glauques, sont toutes radicales, plus courtes que les tiges et réunies en rosette souvent détruite à la floraison. Les fleurs petites, d'un blanc verdâtre ou jaunâtre, sont réunies en longue grappe. Elles sont à une seule enveloppe de 6 sépales pétaloïdes : le périanthe. Il est à 6 divisions libres, ou à peine soudées à la base, oblongues ou lancéolées, égales et planes.
Les pédicelles floraux sont égaux et étalés, les fructifères sont dressés. Les bractées acuminées sont plus courtes que les pédicelles. Les 6 étamines, plus courtes que le périanthe, à filets dilatés-aplanis à la base, sont brusquement acuminés en alène au sommet. Le style filiforme, à stigmates en tête subtrigone, est de la même longueur que les étamines. La capsule ovoïde est à 3 angles à loges renfermant plusieurs graines subglobuleuses ou anguleuses.

Biotope primaire

Hêtraies des plaines et des collines. Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Haies des bocages, coupes de bois.

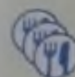
Floraison mai-juillet



Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols très riches en bases souvent à pH > 7,5.

Cuisine



Les inflorescences en boutons sont comestibles crues ou cuites. Elles sont vendues sur les marchés sous le nom d'« Aspergettes ».

A noter



L'*Ornithogale des Pyrénées* pousse principalement dans les hêtraies des zones basaltiques, argilo-calcaires ou calcaires. Ces forêts ont été très fortement enrésinées en ***Épicéa*** ou en ***Sapin de Douglas*** depuis la deuxième guerre mondiale. L'***Ornithogale*** comme d'autres espèces de ce type de forêts, ne supportent pas l'enrésinement : ces espèces sont en très forte régression en France, certaines sont au bord de l'extinction comme le ***Sabot de Vénus*** *(Cypripedium calceolus)*.

Ornithopus perpusillus

Pied d'Oiseau   Ornithope délicat   Fiche n° 423

Description

Le ***Pied d'oiseau*** est une petite plante annuelle de 10-30 cm, pubescente, étalée ou redressée. Les feuilles composées imparipennées, sont à 5-12 paires de folioles entières, ovales ou oblongues, les supérieures sessiles. Les fleurs blanches, tachées de jaune et de rose, sont très petites (4-5 mm) et réunies par 3-8 sur des pédoncules plus courts ou un peu plus longs que la feuille. Les feuilles bractéales dépassent un peu les fleurs. Le calice tubuleux a 5 dents presque égales, 2-3 fois plus courtes que le tube. La corolle est composée d'une carène presque droite, obtuse, plus courte que les 2 ailes et l'étendard redressé. Les fruits sont des gousses étalées-dressées, un peu arquées, ridées en réseau, pubescentes ou glabrescentes, composées de 7-10 articles et noirâtres à la maturité. Elles sont étranglées aux articulations, à bec droit et à peine plus long que le dernier article.









Biotope primaire

Sables et graviers des dunes littorales et continentales, arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Anciennes carrières et sablières, terrains vagues.
Bords des routes et des chemins.
Cultures, vignes et vergers, jachères, prairies agricoles dégradées.

Floraison mai-septembre





Caractères indicateurs

Sol à très faible pouvoir de rétention. CF très bas.
Carence en argile, en MO et en humus.
Plante acidophile et calcifuge, décalcifications.

Cuisine

Non comestible.

A noter

Ornithopus perpusillus colonise les dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée, si nous avons su les conserver.

Paliurus spina-christi

Paliurus australis

Paliurus aculeatus







Description

L'***Epine du Christ*** est un arbuste très épineux de 2-5 m, glabre à rameaux flexueux en zigzag. Les feuilles alternes, caduques sont brièvement pétiolées, obliquement ovales et à 3 nervures. Les stipules sont épineuses, inégales, l'une longue, droite et ascendante, l'autre courte, arquée et réfléchie. Les fleurs jaunes sont réunies en petites grappes axillaires, à pédicelles plus longs que le calice. Le calice est composé de 5 sépales soudés en roue, à 5 lobes étalés, lancéolés aigus et aussi longs que le tube. La corolle est à 5 pétales roulés en dedans. L'ovaire est à demi enfoncé dans le disque auquel il est adhérent. Il est surmonté d'un style trifide court. Le fruit sec, en forme de chapeau, est indéhiscent, hémisphérique, entouré d'une aile plissée-rayonnante, ondulée sur les bords, d'abord jaunâtre puis brun-rouge à maturité. Il contient 3 noyaux soudés ensemble.



Biotope primaire

Oueds, maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Friches agricoles et urbaines, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers.
Haies de protection des parcelles.

Floraison juin-septembre
Fructification octobre-novembre



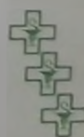


Caractères indicateurs

Sols caillouteux, carence en humus, MO et en N.
Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases.

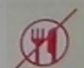


Médecine



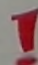
Les rameaux fructifiés et les fruits sont puissamment diurétiques.
TM : Urée, hyperuricémie, excès de cholestérol, hypertension artérielle.

Cuisine



Non comestible.

A noter



Cette plante thermophile (qui cherche la chaleur) se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce indicatrice du réchauffement climatique.

Panicum capillare

Description

Le **Panic capillaire** est une plante herbacée annuelle de 30-80 cm, velue et à racines fibreuses. La tige robuste est dressée et lisse. Les feuilles sont larges de 8-14 mm, molles, à gaines hérissées de longs poils, la supérieure embrassant souvent la base de la panicule. La ligule est poilue. L'épi composé est une longue et ample panicule dressée, penchée au sommet, à rameaux capillaires très longs et étalés. Les épillets, très petits, à peine 2 mm, sont oblongs-acuminés et comprimés par le dos. Les glumes sont très inégales, l'inférieure ovale triangulaire, aiguë, trinervée, trois fois plus courte que la supérieure acuminée. L'épillet est à une seule fleur fertile souvent accompagnée à la base d'une fleur stérile. La glumelle est mutique, à 5-9 nervures. Le fruit est un caryopse glabre, elliptique, comprimé par le dos et convexe sur les deux faces.

Biotope primaire

Espèce originaire d'Amérique, naturalisée en France sur les sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Terrains vagues, bords des mares, des lacs et étangs artificiels.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des chemins et des routes, jachères, terrains vagues, sablières et carrières.

Floraison juillet-octobre

















Caractères indicateurs

Asphyxie, compactage, anaérobiose des sols riches en MO ou engorgés en MO.
Excès de MO animale, excès de N et K, excès d'irrigation.
Compactage des sols humides par les machines ou le surpâturage.

Cuisine

Les grains comestibles sont parfois consommés cuits ou en farine comme les autres espèces de ***Millet***.

A noter

Espèce devenant de plus en plus invasive en agriculture du fait des excès en tout genre, compactage par les machines trop lourdes, excès d'irrigation, excès de fertilisants chimiques (N et K), excès de MO animale, perte de porosité des sols, anaérobioses. Cette espèce est également propagée par la culture du ***Maïs***.

Parietaria officinalis

Parietaria officinalis subsp. erecta

Casse pierre

Pariétaire

Fiche n° 426

Description

La **Pariétaire** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre 1 m, pubescente, à souche assez forte. Les nombreuses tiges ascendantes ou dressées sont réunies en touffes. Les feuilles alternes sont assez grandes, pétiolées, ovales-elliptiques, atténuées aux deux bouts, plurinervées et ponctuées. Les fleurs vertes sont réunies en glomérules compacts pluriflores, subsessiles et rameux. Les bractées décurrentes sont un peu plus courtes que les fleurs. Les fleurs sont à une seule enveloppe : le périanthe en cloche, est à 4 divisions presque égales et à tube accrescent soudés aux fruits. Les fleurs portent 4 étamines à filets longs, enroulés et élastiques. Le style court porte un stigmate en pinceau. Le fruit est ovoïde comprimé, luisant et renfermé dans le périanthe.

Biotope primaire

Forêts riveraines et alluviales, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Friches agricoles et urbaines, terrains vagues.
Coupes de bois, pieds des vieux murs, fossés des chemins et des routes.

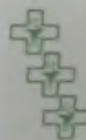
Floraison juin-octobre



Caractères indicateurs

Engorgement en MO, en N et en K.
Espèce nitratophile.

Médecine



La plante entière fleurie est résolutive, diurétique, émolliente, dépurative et dissolvante.
TM : Calculs rénaux et biliaires, rétentions d'urine, affections des voies urinaires et rhumatismes.

Cuisine



Toutes les parties tendres se mangent crues ou cuites.

A noter



Plante traditionnellement utilisée depuis l'antiquité comme plante alimentaire et médicinale.

Passiflora caerulea

Passiflore bleue — Fleur de la Passion

Fiche n° 427

Description

La **Passiflore bleue** est une plante grimpante, vivace herbacée, pouvant atteindre 5 m.
Les feuilles vernissées, alternes, sont généralement palmées mais elles peuvent avoir de un à 9 lobes. Elles sont semi-persistantes. La fleur, qui peut atteindre 5 cm de diamètre, a 5 sépales et 5 pétales blancs étalés en roue, et une couronne de filaments bleu-violacés. Il y a 5 étamines vertes à anthères jaunes tournées vers le bas. L'ovaire est surmonté d'un style violet à trois bras réfléchis. Les fruits, de la taille d'un œuf de pigeon, sont oranges à maturité.

Biotope primaire

Originaire d'Amérique du Sud, cette espèce est uniquement cultivée en France, rarement subspontanée. Elle n'a aucun biotope primaire en France.

Biotope secondaire

Jardins en friche, haies des jardins autour des villages.

Floraison mai-juillet



Caractères indicateurs

Microclimat chaud.

Médecine

Les rameaux fleuris sont sédatifs, antispasmodiques.
TM : Dépressions nerveuses, insomnies, stress, migraines, spasmes nerveux. Troubles de la ménopause.

Cuisine

Les fruits sont comestibles mais ne sont pas comparables avec les Fruits de la passion (***Passiflora incarnata***).











A noter

Une autre **Passiflore**, rarement cultivée en France, ***Passiflora incarnata***, possède les mêmes propriétés médicinales et donne les Fruits de la passion que l'on consomme généralement.

Pastinaca sativa subsp. urens

Pastinaca urens subsp. urens















Description

Le ***Panais urticant*** est une plante bisannuelle, pubescente, herbacée, pouvant atteindre et dépasser 1 m. La tige dressée est striée ou obscurément sillonnée, non anguleuse. élancée, assez grêle, à rameaux étalés dressés. Les feuilles pubescentes-grisâtres, composées, imparipennées, sont oblongues dans leur pourtour, à segments assez petits, ovales, tronqués ou arrondis à la base, obtus, inégalement dentés ou lobés. Les fleurs jaunes sont réunies en ombelles de 5-8 rayons presque égaux, les extérieurs environ deux fois plus longs que les ombellules. Ombelles à involucre et involucelle nuls ou à 1-2 folioles. Calice à limbe nul. Les 5 pétales sont orbiculaires, entiers, à pointe linéaire enroulée en dedans. Le fruit est un diakène ovale ou arrondi, comprimé par le dos, entouré d'un large rebord plan, atténué aux deux bouts. Méricarpes à 5 côtes, les 3 dorsales très fines, les marginales dilatées en aile mince et aplanie.

Biotope primaire

Sables et limons des vallées alluviales. Lisières et clairières forestières des forêts riveraines et alluviales.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, anciennes carrières et sablières.
Friches agricoles et urbaines, jachères.
Cultures, vignes et vergers.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Saturation du complexe par les bases, presque toujours par le calcium.
Sols rocheux, pierreux ou sableux à pH > 8.
Parfois pollutions à certains herbicides.

Médecine



Attention ! la sève de cette plante est très allergisante et provoque des brûlures de la peau ou des muqueuses très graves. Pulvérisée par les engins de broyage de l'herbe ou des broussailles ou par les tondeuses à gazon elle peut provoquer des collapsus pulmonaires mortels. Tous les ans on constate des accidents pulmonaires graves dus à cette plante.
De ce fait elle est utilisée en hautes dilutions homéopathiques contre les crises asthmatiques graves.

Cuisine



Non comestible car la sève est très allergène.

A noter



Ne pas confondre le ***Panais urticant*** avec les autres sous-espèces et variétés de ***Pastinaca sativa*** qui ne sont pas allergènes et dont on mange la racine, le ***Panais***, particulièrement les ***susbp. sativa et sylvestris***.

Petasites hybridus
Petasites officinalis



Description

Le **Pétasite officinal** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm à la floraison pouvant atteindre 1 m et plus, à puissant rhizome traçant et charnu. La floraison est dite « précoce », les fleurs s'épanouissent bien avant les feuilles, très tôt au printemps. Les tiges florales sont dressées, garnies d'écailles foliacées rosâtres ou rougeâtres, demi-embrassantes, celles de la grappe larges et ovales-lancéolées. Les feuilles qui paraissent bien après la floraison sont toutes radicales, longuement pétiolées, pubescentes, grisâtres en dessous, très amples, 50-90 cm de diamètre, réniformes ou suborbiculaires. L'échancrure du limbe des feuilles est limitée par une forte nervure. Les fleurs rougeâtres ou violacées, toutes tubuleuses, sont réunies en capitules rougeâtres disposés en grappe serrée et oblongue. Les folioles de l'involucre sont étroites et obtuses. Le fruit est un akène surmonté d'une aigrette de soies capillaires appelée pappus.





Biotope primaire

Mégaphorbiaies, lisières et clairières forestières marécageuses.
Bords des ruisseaux et rivières, ripisylves, forêts riveraines et alluviales.

Biotope secondaire

Fossés des chemins et des routes, prairies agricoles.
Subspontanée çà et là, où elle a été cultivée comme plante médicinale.







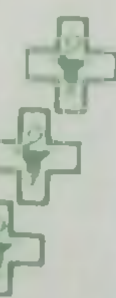
Floraison mars-mai

Caractères indicateurs



Hydromorphismes des sols engorgés en MO et en bases.
Surpâturage, pâturage par temps trop humide, excès de MO animale notamment de lisier.

Médecine



La plante entière fleurie est antispasmodique, diurétique, diaphorétique, emménagogue et antihistaminique.
TM : Allergies diverses, asthmes, affections pulmonaires, toux, enrouements, troubles urinaires, goutte, rougeole.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, les jeunes pousses florales et les jeunes pousses foliaires sont consommables cuites lorsqu'elles sont encore blanches à la fonte des neiges. Après il faudra les faire macérer dans de la saumure puis les faire cuire pour qu'elles soient mangeables.
On peut également manger les feuilles ou leurs pétioles cuits en soupe ou en légume mais ces parties sont amères et peu agréables.

A noter



C'est dans ce type de sol que nous allons rencontrer des dissociations du complexe argilo-humique ou du complexe organo-minéral avec dispersion des argiles, libération de Al+++, Fe+++ et une formation importante de nitrites. Ce phénomène va induire l'apparition des maladies de dégénérescence nerveuse : maladie de la vache folle, tremblante du mouton, nécrose du cervelet chez le mouton, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque, etc… Le **Pétasite officinal** est une espèce invasive des biotopes de la directive Habitat en raison de pratiques agricoles inadaptées. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter le surpâturage très destructeur de ce type de milieux.

Phleum pratense

Description

La ***Fléole des prés*** est une plante vivace herbacée de 20-80 cm, glabre, à souche fibreuse gazonnante. Les tiges sont feuillées, dressées ou couchées-ascendantes. Les feuilles larges de 3-8 mm sont scabres, à gaines cylindriques, à ligule ovale. L'épi de 3-15 cm est cylindrique, dense, verdâtre ou violacé. Les glumes sont oblongues, tronquées en travers, et brusquement rétrécies en arête droite, 3-4 fois plus courte qu'elles. Elles sont fortement ciliées sur la carène et à nervures latérales rapprochées. Les glumelles sont d'un tiers plus courtes que les glumes, elles sont mutiques et sans rudiment. Espèce polymorphe pour laquelle il a été décrit plusieurs sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.

Biotope primaire

Prairies naturelles des vallées alluviales, des plateaux calcaires et basaltiques, des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, alpages, parcours. Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies artificielles, jachères.

Floraison mai-août



Caractères indicateurs

Plante mésophile des terrains équilibrés en bases, en eau et en MO, C/N équilibré.

A noter

La ***Fléole des prés*** est une très bonne plante fourragère produisant beaucoup de fibres et de cellulose amélioratrices du coefficient d'encombrement chez les ruminants et facilitant la rumination. Elle est cultivée en grand dans les prairies temporaires et les prairies artificielles.
Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.



Phyteuma spicatum

Description

La **Raiponce en épi** est une plante vivace herbacée de 30-70 cm, glabre ou pubescente, à racine charnue et pivotante, émettant ordinairement une seule tige droite, feuillée dans les deux tiers inférieurs. Les feuilles radicales sont longuement pétiolées, un peu plus longues que larges, ovales en cœur, faiblement nervées et crénelées-dentées. Les moyennes et les supérieures sont étroites, sessiles et presque entières. Les fleurs d'un blanc jaunâtre ou d'un bleu clair sont réunies en tête oblongue-cylindrique spiciforme. Les bractées linéaires en alène dépassent les fleurs inférieures. Le calice est formé de 5 sépales soudés en tube ovoïde à 5 lobes linéaires ou lancéolés. La corolle est à 5 pétales soudés en tube dans le bouton puis se divisant presque jusqu'à la base pour s'étaler en roue à la floraison. Les étamines sont glabres. L'ovaire porte 2 stigmates filiformes enroulés vers l'extérieur. Le fruit est une capsule semi-déhiscente, à 2-3 loges s'ouvrant chacune latéralement par un trou.





Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, pelouses et gazons des prairies naturelles.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, landes.
Coupes de bois, petits bois résiduels.



Floraison juin-août

Caractères indicateurs



Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases souvent à pH > 7,5.

Médecine



La plante entière fleurie est galactogène. Elle a aussi été employée pour soigner les angines.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs et les racines sont comestibles crues ou cuites.





A noter



Plusieurs espèces de **Phyteuma**, notamment ***Phyteuma orbiculare***, sont caractéristiques des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
Les **Raiponces** sont des espèces des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Toutes les espèces du genre **Phyteuma** sont d'excellents comestibles. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.
Phyteuma spicatum fait partie des « légumes oubliés », elle était encore cultivée dans les jardins comme légume au début du XXème siècle.

Picea abies

Picea excelsa *Abies excelsa* *Abies picea*



Description

L'***Épicéa*** est un arbre élevé, pouvant dépasser 50 m, à feuilles persistantes. Il est généralement à port conique. Les branches et rameaux sont verticillés, glabres ou pubescents, hérissés de saillies provenant des coussinets des aiguilles mortes. Les bourgeons sont ovoïdes et non résineux. Les feuilles, en forme d'aiguilles aplaties, sont aiguës mais non ou peu piquantes, à 4 angles et sans raie blanche en dessous. Elles sont disposées en spirale tout autour des rameaux, formant une brosse rabattue vers l'avant. Les rameaux sont souvent pendants, ayant un aspect « pleureur » caractéristique. L'***Épicéa*** est monoïque : les fleurs mâles sont disposées en petits chatons à l'aisselle des aiguilles de deux ans et les fleurs femelles en cônes dressés avant la floraison. Les cônes de 10-16 cm deviennent ensuite pendants et tombent en bloc à maturité.

Biotope primaire

Forêts de montagne.

Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations, parcs et jardins.

Floraison avril-mai
Fructification Cônes mûrs en octobre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux riches en bases, humus archaïque, microclimat froid. Ne se reproduit bien que dans les sols calcaires à pH > 7.

Médecine

Les jeunes pousses sont neurotoniques, expectorantes, sédatives, antiseptiques des voies respiratoires. La seconde écorce (cambium) est vulnéraire.
TM et MG : Décongestionnant respiratoire de la sphère oto-rhino, reminéralisant. Asthme, allergies, angine, rhumes, bronchite, rhino-pharyngite, anémie, déminéralisation, caries dentaires.
HE : Décongestionnant respiratoire, antiseptique puissant.
Utilisée également pour assainir les locaux en cas d'épidémie (en vaporisation ou dans des diffuseurs).

Cuisine

Les jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les préparations sucrées ou salées, les sirops, crèmes anglaises, crèmes glacées, sorbets, les liqueurs et crèmes.
La seconde écorce (cambium) est comestible, elle a été utilisée crue, cuite ou réduite en farine en période de disette.
Dans les Alpes on récoltait autrefois sous le nom de « Manne » les exsudations sucrées de cet arbre.

A noter

Cet arbre peut vivre de 300 m à 2000 m d'altitude, pourvu que la température moyenne sur l'année ne soit pas trop élevée et que localement l'air soit humide en permanence.
Il vit normalement entre 400 et 500 ans mais certains individus ont dépassé 500 ans dans leur biotope primaire avant les pollutions acides.
La plantation en plaine de cette espèce montagnarde est un non sens économique et écologique. Les dégâts des tempêtes de 1999 nous ont permis de nous rendre compte de la fragilité de cette espèce hors de son biotope primaire.
L'*Épicéa* est une espèce acidifiante des sols, la litière d'aiguilles de cet arbre est à décomposition très lente, donnant un humus de forme dysmoder (jusqu'à mor) pouvant provoquer une podzolisation sur certains sols. Il est urgent d'arrêter toute plantation de cette espèce en dehors de son aire géographique naturelle (en dehors de son biotope primaire).
Le bois est très estimé aujourd'hui au point de détrôner certaines essences considérées comme « nobles » autrefois.
L'*Épicea* de haute montagne fournit un excellent bois de lutherie.
Les millions de « Sapins de Noël » utilisés annuellement ne sont pas des Sapins (*Abies alba*) mais des ***Epicéas (Picea abies)***.

Pinus sylvestris

Pin sylvestre

Fiche n° 433

Description

Le ***Pin sylvestre*** est un arbre élevé pouvant atteindre 40 m, à aiguilles persistantes. Le tronc droit ou tortueux est à écorce brun-rougeâtre à ocre-saumoné, les rameaux sont grisâtres et glabres. Les bourgeons cylindriques de couleur ocre-saumon peuvent être très longs, 3-15 cm. Les feuilles sont des aiguilles ordinairement glauques ou vert-grisâtre, courtes (4-7 cm), groupées par 2 et tordues sur elles-mêmes. Les fleurs sont monoïques, les chatons mâles sont agglomérés ou disposés en grappe, les femelles très petits, en cônes, sont axillaires, solitaires, opposés ou verticillés et réfléchis dès la première année. Les cônes adultes sont petits (3-5 cm), pédonculés, à écailles d'un brun-jaune mat, rapidement caduques à maturité. Les graines nues, petites, sont à ailes 3 fois plus longues qu'elles.

Biotope primaire

Forêts des montagnes et de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations, parcs et jardins.

Floraison mai-juin

Fructification

Cônes mûrs en automne de la deuxième année

Caractères indicateurs

Absence de sol ou sols rocheux riches en bases, à humus archaïque, microclimat sec.

Médecine

Les jeunes pousses sont neurotoniques, expectorantes, sédatives, antiseptiques des voies respiratoires, hormone-like, cortisone-like, anti-inflammatoires.

TM et MG : Décongestionnant respiratoire de la sphère oto-rhino, reminéralisant. Rhumes, bronchites, angines, rhino-pharyngites, asthmes, allergies, anémie, déminéralisation, caries dentaires, tous processus inflammatoires et allergiques.

HE : Décongestionnant respiratoire, antiseptique puissant.

Utilisée également pour assainir les locaux en cas d'épidémie (en vaporisation ou dans des diffuseurs).

Cuisine

Les bourgeons et jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les préparations sucrées ou salées, sirops, crèmes anglaises, crèmes glacées, sorbets, les liqueurs et crèmes.

















A noter

Le ***Pin sylvestre***, en raison de la multiplication des plantations industrielles, est devenu une espèce invasive des biotopes de la directive Habitat, les landes, les dunes littorales et continentales particulièrement. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter les enrésinements, très destructeurs de ce type de milieux.

Le bois est recherché pour de multiples usages, menuiserie, charpente, ébénisterie, placage, tournage, poteaux, panneaux de fibres de bois, pâte à papier, etc…

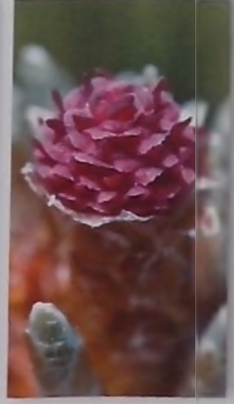
Pinus montana

Pinus uncinata













Description

Le ***Pin à crochets*** est un arbre pouvant atteindre 25 m, à aiguilles persistantes. Le tronc droit ou tortueux est à écorce gris-brun foncé. les rameaux sont brun-verdâtre et luisants. Les bourgeons cylindriques de couleur ocre-saumon, blanchâtres au sommet, aigus et résineux, peuvent être très longs (3-15 cm). Les feuilles sont des aiguilles ordinairement vert foncé, courtes (4-8 cm), groupées par 2, raides et dressées, peu ou pas vrillées. Les fleurs sont monoïques, les chatons mâles, jaunâtres, sont agglomérés ou disposés en grappe, les femelles portés par des petits cônes sont d'abord dressés puis inclinés et obliques sur les rameaux. Les cônes adultes sont petits (3-6 cm), subsessiles. Les écailles d'un brun-jaune mat, sont épaissies au sommet en écusson prolongé en pyramide obtuse et recourbée en crochet. Les cônes sont souvent dissymétriques, à écailles fortement en crochet d'un côté et peu ou pas en crochet de l'autre. Les graines nues sont à ailes 2 fois plus longues qu'elles.

Biotope primaire

Forêts de montagne.

Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations, parcs et jardins.

Floraison mai-juin

Fructification
Cônes mûrs en automne de la deuxième année

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux riches en bases, humus archaïque, microclimat froid. Ne se reproduit bien que dans les sols calcaires à pH > 7.

Médecine

Les bourgeons et jeunes pousses sont neurotoniques, expectorants, sédatifs, antiseptiques des voies respiratoires, anti-inflammatoires.
La seconde écorce (le cambium) est vulnéraire.
TM et MG : Décongestionnant respiratoire de la sphère oto-rhino, reminéralisant. Rhumes, bronchites, angines, rhino-pharyngites, asthmes, allergies, anémie, déminéralisation, caries dentaires, arthrose, rhumatismes inflammatoires, ostéoporose, régénération des os et des cartilages.
HE : Décongestionnant respiratoire, antiseptique puissant. Utilisée également pour assainir les locaux en cas d'épidémie (à utiliser en vaporisation ou dans des diffuseurs).

Cuisine

Les bourgeons et jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les préparations sucrées ou salées, sirops, crèmes anglaises, crèmes glacées, sorbets, les liqueurs et crèmes.
La seconde écorce (cambium) est comestible, elle a été utilisée crue, cuite ou réduite en farine en période de disette.
Dans les Alpes on récoltait autrefois sous le nom de « Manne » les exsudations sucrées de cet arbre.

A noter

Le bois est utilisé pour de multiples usages, menuiserie, charpente, ébénisterie, placage, tournage, poteaux, panneaux de fibres de bois, pâte à papier, etc…
Le *Pin à crochet* est une espèce largement utilisée, au détriment des espèces locales indigènes, pour les reboisements et les enrésinements en montagne où il peut de ce fait, devenir également très envahissant voire une peste végétale.
Par contre certaines sous-espèces ou variétés locales peuvent se trouver en danger de disparition véritablement « mangées » par les espèces cultivées, ainsi ***Pinus uncinata* Mill. ex Mirb. *var. rotundata* Linck.** des tourbières va se trouver « absorbé » par les clones de culture, comme ***Pinus nigra* Arn. *subsp. clusiana* Clem. *var. salzmanni* (Dunal) Franco** des Cévennes est en cours d'être absorbé par ***Pinus nigra* Arn. *subsp. nigra*.**

Pistacia lentiscus

Description

Le **Pistachier lentisque** est un arbrisseau ou un arbuste pouvant atteindre ou dépasser 3 m, à odeur forte de résine. Les feuilles composées, paripennées, sont persistantes, à 4-10 folioles elliptiques-obtuses, mucronulées, coriaces, luisantes en dessus, pâles et mates en-dessous. Le pétiole est étroitement ailé. Les fleurs dioïques sont réunies en grappes spiciformes denses, à pédicelles très courts, naissant par 1-2 à l'aisselle d'une feuille et égalant au plus la longueur d'une foliole. Le calice est à 5 lobes dans les fleurs mâles et à 3-4 lobes dans les fleurs femelles. La corolle est nulle, les 5 étamines, à filets courts et soudés à la base, sont insérées au fond du calice. Le style très court est à 3 stigmates courbés en dehors. Le fruit est une petite drupe peu charnue, subglobuleuse, apiculée, d'abord rouge puis devenant noire à maturité. Elle contient un seul noyau à une seule graine.



Biotope primaire

Maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcours, friches agricoles.
Vignes et vergers.





Floraison avril-mai
Fructification octobre-novembre

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol, sols à très faible pouvoir de rétention.
Carence en MO et en humus des sols très riches en bases, souvent à pH > 8.

Médecine

La résine est antiseptique. Les feuilles et rameaux sont expectorants, diurétiques, toniques veineux, astringents et draineurs.
TM et HE : Varices, hémorroïdes, phlébites, sinusites, prostate, goutte, affections de la gorge et des bronches.





Cuisine

Les fruits très aromatiques sont comestibles. On peut en extraire de l'huile. On peut également faire confire les jeunes pousses au vinaigre.

A noter

Espèce tinctoriale.
La résine obtenue par incision du tronc, appelée Térébenthine de Chio, très aromatique, est brûlée comme encens.
Autrefois le bois de **Lentisque** était renommé comme un excellent combustible, le meilleur bois de chauffage. Il donne un charbon abondant qui se maintient incandescent jusqu'à combustion complète.

Plantago coronopus











Description

Le ***Plantain corne de cerf*** est une plante annuelle ou bisannuelle de 5-40 cm, acaule, pubescente ou velue. Les hampes florales, étalées ou ascendantes, dépassent les feuilles, toutes étalées en rosette basale. Les feuilles sont pennatifides, à segments linéaires ou lancéolés, parfois peu dentées et presque entières, linéaires graminoïdes. Les fleurs jaunes sont réunies en épi dense, cylindrique ou oblong.
Les bractées sont ovales-acuminées. Les sépales postérieurs sont à carène ciliée. La corolle jaunâtre est formée de 5 sépales soudés en tube velu, à 5 lobes aigus. Le fruit est une capsule déhiscente, à ouverture en boîte à savon, contenant 3-4 graines ovoïdes, brunes, planes à la face interne.
Plantago coronopus est une espèce extrêmement polymorphe, particulièrement quand à la taille de la plante, la forme et la pilosité des feuilles.

Biotope primaire

Sables et vases salés maritimes.

Biotope secondaire

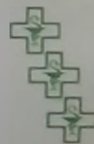
Chemins, rues des villes et des villages, cours de ferme.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.

Floraison avril-octobre

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, K particulièrement.
Salinisation des sols par excès d'irrigation ou excès d'engrais minéraux solubles.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente, expectorante, dépurative, hémostatique et vulnéraire.
Les graines de tous les ***Plantains*** contiennent des mucilages et sont très utiles pour faciliter et rétablir le transit intestinal.
INFUSIONS, TM et JUS : Soins dentaires, soins de la sphère oto-rhino, piqûres d'insectes, conjonctivites, douleurs de la mâchoire, des gencives et des dents, maladies auto-immunes, hémorragies utérines, hémophilie, infections à répétition.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs, au goût de champignon, parfument agréablement les plats crus ou cuits.

Plantago sempervirens

Description *Plantago cynops*

Le **Plantain œil de chien** est une plante vivace herbacée, de 10-40 cm, à souche et tige tortueuse, pubescente, ligneuse à la base, très rameuse en buisson. Les feuilles opposées ou verticillées, sont linéaires en alène, triquètres au sommet. Les fleurs jaunes sont réunies en têtes ovoïdes sur des pédoncules axillaires plus longs que les feuilles. Les bractées sont ovales, les extérieures à longue pointe herbacée, les intérieures brusquement mucronées. Le calice est composé de 5 sépales soudés en tube à 5 segments inégaux, les antérieurs ovales obtus-mucronés, les autres lancéolés-aigus. La corolle est composée de 5 pétales blanchâtres, glabres, soudés en tube ridé en travers, à lobes acuminés. Le fruit est une capsule déhiscente, à ouverture en boîte à savon, contenant 2 graines ovales, opaques et canaliculées à la face interne.

Biotope primaire

Pelouses écorchées, pelouses rocheuses et caillouteuses, rochers.

Biotope secondaire

Parcours, carrières, friches agricoles.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols caillouteux ou pierreux très riches en bases.

Médecine

La plante entière fleurie est astringente, expectorante, dépurative, et hémostatique, vulnéraire, cicatrisante et anti-ecchymotique.
Elle est traditionnellement utilisée en Provence comme plante médicinale pour soigner la fièvre de Malte et pour lutter contre la brucellose du mouton.
Les graines de tous les **Plantains** contiennent des mucilages et sont très utiles pour faciliter et rétablir le transit intestinal.

INFUSIONS, TM et JUS : Soins dentaires, soins de la sphère ORL, piqûres d'insectes, conjonctivites, douleurs de la mâchoire, des gencives et des dents, maladies auto-immunes, hémorragies utérines, hémophilie, infections à répétition.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs, au goût de champignon, parfument agréablement les plats crus ou cuits.







À noter

De nombreux **Plantains** ont des qualités alimentaires et des propriétés médicinales remarquables, se reporter aux espèces du genre ***Plantago*** des volumes 1, 2 et 3.

Polypodium vulgare



Description

Le **Polypode commun** est une plante vivace herbacée de 10-50 cm, à rhizomes épais, un peu charnus et sucrés, chargés d'écailles roussâtres, très rameux et enchevêtrés. Les feuilles ou frondes, persistantes en hiver, sont un peu épaisses, à pétiole assez long et nu, oblongues-lancéolées, profondément pennatipartites, à 10-25 paires de segments lancéolés, entiers, ou un peu dentés, alternes et confluents à la base. Les sores sont gros (2 mm), disposés sur deux lignes parallèles à la nervure centrale du segment. Espèce polymorphe divisée en plusieurs sous-espèces ou variétés dont certaines sont élevées au rang d'espèce.

Biotope primaire

Rochers, falaises, sous-bois rocheux.

Biotope secondaire

Vieux murs, épiphyte sur les troncs d'arbre.





Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque ou fossile des sols pierreux ou rocheux.

Médecine



Le rhizome est laxatif doux, il peut être utilisé chez les enfants car il agit en augmentant la sécréton biliaire. C'est également une plante cholagogue, vermifuge et expectorante. Elle est utilisée contre la constipation en cas d'insuffisance biliaire, d'insuffisance hépatique, et même contre la goutte.

Cuisine



Les rhizomes charnus et sucrés au goût de ***Réglisse*** sont utilisés séchés car ils sont un peu acres à l'état frais, comme succédané du ***Réglisse***.

A noter



Polypodium vulgare* L. gr** comprend 3 espèces et 5 sous-espèces : ***Polypodium serratum, Polypodium cambricum, Polipodium interjectum, Polypodium vulagre subsp vulgare. Toutes ces espèces et sous-espèces ont les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.

Populus nigra

Peuplier noir

Fiche n° 439

Description

Le **Peuplier noir** est un arbre élevé pouvant atteindre 30 m, à écorce lisse se crevassant en long. Les rameaux étalés et arrondis portent des bourgeons et jeunes pousses glabres et très visqueux. Les feuilles caduques sont deltoïdes ou ovales triangulaires, acuminées, régulièrement crénelées-dentées tout autour, à dents conniventes. Elles sont très glabres, vertes et luisantes sur les deux faces, à pétiole comprimé au sommet. Les fleurs dioïques sont solitaires à l'aisselle d'écailles imbriquées. Les chatons mâles, pendants, rouge-violacés, sont à écailles laciniées-frangées, glabres, à 12-20 étamines par écaille. Les chatons femelles, vert-jaunâtres, sont à un ovaire par écaille surmonté de 4 stigmates réfléchis et jaunes. Les fruits sont des capsules réunies en chapelet, ovoïdes-coniques à 4 sillons, s'ouvrant par 2 valves qui se roulent en dehors. La capsule contient de nombreuses graines minuscules, munies à la base de longs et nombreux poils soyeux et cotonneux.







Biotope primaire

Forêts riveraines et alluviales.

Biotope secondaire

Haies des bocages, plantations et alignements d'arbres.
Bords des mares, lacs et étangs artificiels.
Friches agricoles et urbaines, anciennes carrières et sablières.
Vignes et vergers.



Floraison — mars-avril

La floraison est dite « précoce », les fleurs s'épanouissent avant les feuilles.

Caractères indicateurs

Sols à faible pouvoir de rétention, à contraste hydrique important, inondés en hiver et secs en été.
Sols alluvionnaires très riches en bases et en MO azotée. Espèce nitratophile et basicole.

Médecine

Les bourgeons, feuilles et écorce sont astringents, diurétiques, fébrifuges, balsamiques, sudorifiques, diaphorétiques, expectorants, antibiotiques, toniques et antiseptiques.
MG et TM : Utilisés pour soigner les problèmes de circulation sanguine, trachéites, bronchites, goutte, urée et arthrite.



Cuisine

Les jeunes pousses et les chatons sont comestibles cuits.
Les bourgeons servent à aromatiser vins et liqueurs. Ils sont à utiliser avec parcimonie pour aromatiser les salades composées.

A noter

Les bourgeons émettent des résines récoltées par les abeilles pour élaborer la propolis nécessaire à la bonne santé de la ruche.
Le bois a été utilisé pour de multiples usages, on lui préfère aujourd'hui les variétés hybrides américaines à croissance plus rapide, rejetant beaucoup de la souche et devenant des pestes vertes.
Les vieux **Peupliers noirs** têtards de la vallée de la Loire, en forme de « **Baobabs** », étaient des arbres fourragers, régulièrement émondés pour nourrir les animaux.

Comarum palustre — *Potentilla palustris*

Description

La **Potentille des marais** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm et plus, pubescente, à souche longuement rampante. Les tiges ascendantes et rougeâtres sont feuillées. Les feuilles sont imparipennées à 5-7 folioles oblongues, vertes en dessus, glauques en dessous et fortement dentées tout autour. Les stipules sont larges et soudées. Les fleurs d'un rouge foncé, sont peu nombreuses et réunies en cymes irrégulières. Le calicule est à 5 lobes plus petits que les 5 sépales du calice, dressés et appliqués sur le fruit. La corolle est formée par 5 pétales lancéolés-aigus et 2-3 fois plus courts que le calice. Les étamines nombreuses, sont disposées en couronne autour des nombreux carpelles à styles latéraux et accrescents. Les fruits secs, composés de nombreux carpelles glabres et lisses, sont réunis sur un réceptacle ovoïde, spongieux, velu et persistant.

Biotope primaire

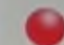
Marais, tourbières, radeaux et tremblants.

Biotope secondaire

Fossés de drainage des prairies agricoles. Étangs artificiels.
Prairies agricoles para-tourbeuses.

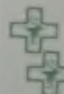
Floraison juin-août

Caractères indicateurs



Hydromorphismes géologiques. Anaérobioses totales. Zones inondables.

Médecine



La plante entière fleurie est astringente, tonique, antispasmodique, hémostatique.
TM : Maux de tête, coliques, névralgies, douleurs prémenstruelles, diarrhées, dysenteries, intoxications, ménopause, ostéoporose.
Elle permet les désintoxications aux métaux (Al, Fe, etc.), à la nicotine, cocaïne, caféine, pesticides, etc....

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites mais à utiliser avec parcimonie car très astringentes.

A noter



Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il restera avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction. Les prairies humides ou marécageuses ne doivent pas être pâturées, elles doivent être gérées en fauche tardive pour maintenir la qualité et la biodiversité.
La *Potentille des marais* est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
IMPORTANT ! Cette espèce peut vous sauver la vie lors de vos promenades au bord des tourbières, lacs et étangs du Haut-Jura ou de la Haute-Auvergne en vous montrant les zones à tremblants et radeaux dans lesquels vous pouvez subitement vous enliser et vous noyer. Lorsque vous rencontrez la ***Potentille des marais*** ne vous aventurez pas plus en avant, faites demi-tour.

Prunella vulgaris

Brunella vulgaris

LAMIACÉES (LABIÉES)

Description

La **Brunelle commune** est une plante vivace herbacée de 5-50 cm, faiblement pubescente, à souche courte. Les tiges ascendantes ou redressées sont lâchement feuillées. Les feuilles larges de 2 cm sont pétiolées, ovales ou oblongues, en coin ou arrondies à la base, entières ou dentées, faiblement nervées, la paire supérieure entourant l'épi. Les fleurs bleues ou violacées, assez petites, sont réunies en épi terminal ovale ou oblong. Le calice un peu hérissé, tubuleux en cloche, à 10 nervures ramifiées, est à 2 lèvres appliquées l'une contre l'autre après la floraison. La lèvre supérieure est à 3 dents peu prononcées, la médiane large, subtronquée et brusquement apiculée. La lèvre inférieure est fendue jusqu'au milieu en 2 lobes finement ciliés. La corolle de 10-14 mm est bilabiée, à tube large, un peu saillant, graduellement évasé. La lèvre supérieure est entière, dressée, voûtée en casque. La lèvre inférieure est à 3 lobes obtus, le médian plus grand et denticulé. Les 4 étamines, parallèles et rapprochées sous le casque, sont saillantes, le filet des étamines longues est terminé en pointe droite. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles dissimulés au fond du calice par les lèvres fermées

Biotope primaire

Gazons et prairies naturelles. Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Prairies agricoles, friches agricoles.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Sols humides, plus ou moins hydromorphes engorgés en MO végétale archaïque.

Médecine

La plante entière fleurie est astringente, hémostatique et vulnéraire.
TM : Toux, angines, hémorroïdes. Efface les vieilles blessures en usage interne. En usage externe, cicatrisante des plaies infectées, mais pour l'entretien de la peau lui préférer les huiles de macération.
MH : En usage externe, elle est un remarquable reconstituant et cicatrisant de la peau employé dans de nombreuses préparations vulnéraires ou cosmétiques.
EF : Elle facilite la mise en place des vrais changements.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais très médiocres de goût.











A noter

La **Brunelle commune** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
C'est une espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Prunus cerasifera

ROSACÉES

Description

Le **Prunier sauvage** est un arbuste ou un petit arbre pouvant atteindre 5 m, peu épineux, à jeunes rameaux pubescents-veloutés, à écorce très foncée, brun noirâtre. Les feuilles caduques, obovales ou oblongues, dentées, sont velues en dessous, surtout sur les nervures. Les stipules sont pubescentes. Les fleurs blanches, assez grandes, sont généralement géminées et à pédoncules pubescents. Le calice caduque, en cloche, glabre en dedans. est à 5 sépales soudés à la base. La corolle est à 5 pétales suborbiculaires. L'ovaire libre à un style, est entouré de 15-30 étamines. Le fruit, la prune, est une drupe assez grosse, de 2 cm de diamètre, globuleuse ou ovale, penchée, de couleur très variable, violacée, rose, jaunâtre ou jaune d'or. Cette prune est à peau épaisse, à saveur douce et sucrée à la périphérie et de plus en plus acide et astringente au fur et à mesure que l'on s'approche du noyau. La chair du fruit est très adhérente au noyau rugueux. Espèce très polymorphe pour lesquelles il a été décrit plusieurs sous-espèces ou variétés dont certaines sont (ou ont été) élevées au rang d'espèce.

Biotope primaire

Originaire des Balkans et de Crimée, il est largement naturalisé dans les forêts riveraines et alluviales.

Biotope secondaire

Friches agricoles, fruticées, terrains vagues.
Haies des bocages, vignes et vergers.

Floraison	février-mars
Fructification	juin à août

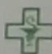
Fiche n° 442 Prunier sauvage Myrobolan, Mirobolant, Prunier

Caractères indicateurs



Engorgement en MO végétale archaïque des terrains très riches en bases ou à pH élevé (souvent supérieur à 7,5).

Médecine



Les boutons floraux sont antispasmodiques, sédatifs, stimulants de la respiration et laxatifs.
TM : Laxatif doux. constipation, fatigue générale, convalescence, croissance.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs peuvent être ajoutées aux salades composées ou aromatiser plats sucrés, vins et liqueurs.
Attention comme tous les ***Prunus***, le ***Prunier sauvage*** contient de l'acide cyanhydrique et de ce fait, un emploi abusif peut provoquer des accidents.
On peut par contre utiliser sans danger les fruits crus ou cuits, en compotes, confitures, sirops, liqueurs, etc…
La gomme exsudée par les troncs, comme celle de ***Prunus avium***, a été utilisée comme nourriture pendant les famines. Elle est d'ailleurs insipide et parfaitement consommable.

A noter



Cette espèce utilisée comme porte greffe en arboriculture industrielle est devenue une peste végétale risquant à terme de mettre en danger d'extinction de nombreuses espèces indigènes.
Prunus cerasifera est une espèce invasive des fruticées et des landes qui sont des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Prunus dulcis

Amygdalus communis

ROSACÉES

Amandier

Fiche n° 443

Description

L'**Amandier** est un arbuste ou un arbre pouvant atteindre 15 m, non épineux, à jeunes rameaux glabres et d'un vert clair, à écorce foncée, brun noirâtre. Les feuilles caduques, à pétioles glanduleux, pliées en long dans leur jeunesse, sont elliptiques-lancéolées, obtusément dentées, glabres et luisantes en dessus. Les stipules sont caduques. Les fleurs blanches ou rosées, grandes, sont précoces, elles s'épanouissent avant les feuilles. Elles sont généralement solitaires ou géminées, subsessiles. Le calice caduque, en cloche, est à 5 sépales soudés à la base. La corolle est formée par 5 pétales suborbiculaires généralement échancrés au sommet.
L'ovaire libre à un style, est entouré de 15-30 étamines. Le fruit assez gros, 2-5 cm de diamètre, est une drupe oblongue-comprimée, pubescente-veloutée, coriace, d'abord verte puis sèche et brune, s'ouvrant en long à la maturité. Le noyau oblong-pointu, sillonné de fissures étroites, plus ou moins alvéolées contient 1-2 amandes douces ou amères.





Biotope primaire

Originaire de l'Est du Bassin Méditerranéen, il est largement naturalisé dans les maquis et garrigues ou les landes méditerranéennes.

Biotope secondaire

Friches agricoles, fruticées, terrains vagues.
Haies des bocages, vignes et vergers.
Talus des chemins et des routes, talus de séparation des parcelles agricoles.





Floraison	février-avril
Fructification	août-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des terrains très riches en bases ou à pH élevé (souvent supérieur à 8).



Médecine

Les amandes douces fournissent le lait d'amande aux propriétés émollientes et expectorantes.
Les boutons floraux, fleurs, feuilles, bourgeons et coques vertes sont émollients, fébrifuges, calmants, antispasmodiques, sédatifs, stimulants de la respiration, stimulants des fonctions thyroïdiennes et laxatifs.
Attention ! Les amandes amères sont narcotiques et renferment de l'acide cyanhydrique. Elles provoquent souvent des accidents.
MG et TM : Laxatif doux, constipation, fatigue générale, convalescence, croissance, circulation sanguine, artérites, hypertension artérielle, uricémies, calculs biliaires, névroses.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs peuvent être ajoutées aux salades composées ou aromatiser plats sucrés, vins et liqueurs.
Attention comme tous les ***Prunus***, l'**Amandier** contient de l'acide cyanhydrique et de ce fait un emploi abusif peut provoquer des accidents.
On peut par contre utiliser sans danger les très jeunes fruits crus et les amandes douces des noyaux des fruits mûrs, crues ou cuites. On en fait une poudre et une purée (ou beurre végétal) remarquables, beaucoup utilisées en pâtisserie.
On peut également extraire de l'huile de l'amande.
Ne pas utiliser les amandes amères (Cf. chapitre Médecine).



A noter

L'**Amandier** est un archéophite, c'est-à-dire planté et naturalisé depuis la préhistoire.
Le bois dur et lourd est utilisé pour le tournage, la sculpture et la marqueterie. C'est également un excellent combustible.

Pseudotsuga menziesii

Pseudotsuga douglasii

Description

Le **Sapin de Douglas** est un arbre élevé, pouvant dépasser 60 m, à feuilles persistantes. Le tronc se crevasse très tôt alors que l'arbre est encore jeune, ce qui permet de le repérer du premier coup d'œil. Les rameaux sont souples et verruqueux. Les bourgeons ovoïdes sont brun-rouges. Les feuilles, en forme d'aiguilles aplaties, sont disposées autour des rameaux, en brosse sur les rameaux fertiles, et presque distiques sur les branches basses. Ces aiguilles sont aiguës mais non ou peu piquantes, insérées sur des coussinets et à odeur caractéristique d'agrumes. Le **Sapin de Douglas** est monoïque, les fleurs mâles disposées en petits chatons à l'aisselle des aiguilles de deux ans et les fleurs femelles en cônes pendants qui tombent à maturité. De l'aisselle des écailles du cône sort une longue bractée à trois pointes très visible de loin.

Biotope primaire

Espèce exotique, introduite des forêts d'Amérique du Nord en 1827.

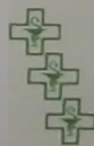
Biotope secondaire

Forêts enrésinées, plantations.
Il se reproduit très peu en France et de ce fait se trouve rarement à l'état spontané, il est presque toujours issu de plantation.

Floraison — mai

Maturation des cônes dans l'année.

Médecine



Les jeunes pousses sont neurotoniques, expectorantes, sédatives, antiseptiques des voies respiratoires.
MG et TM : Décongestionnant respiratoire de la sphère oto-rhino, reminéralisant.
Anémie, déminéralisation, caries dentaires, asthmes, allergies, angines rhino-pharyngites, rhumes, bronchites.
HE : Décongestionnant respiratoire, expectorant, antiseptique puissant. Pour assainir les locaux, à utiliser en vaporisation ou dans des diffuseurs en cas d'épidémie.

Cuisine



Les jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les liqueurs et crèmes.
En jus d'herbe ou en jeunes pousses le **Sapin de Douglas** est un aromatisant des plats crus ou cuits, il est également aromatisant des préparations sucrées ou salées, sirops, crèmes anglaises, crèmes glacées, sorbets.

A noter



La plantation en plaine de cette espèce exotique est un non-sens économique et écologique. Les dégâts des tempêtes de 1999 nous ont permis de nous rendre compte de la fragilité de cette espèce hors de son biotope primaire et de son pays d'origine.
Le **Sapin de Douglas** fournit un excellent bois d'œuvre dans son pays d'origine aux Etats-Unis mais un bois souvent de piètre qualité en France.
C'est un arbre très fragile en France qui craint les sols acides, humides ou hydromorphes, là où il est principalement planté. C'est une espèce inadaptée à nos sols forestiers et à nos climats car il craint à la fois l'humidité et la sécheresse.

Pulmonaria affinis

Description

La **Pulmonaire affine** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm, hérissée de poils rudes mélangés de poils glanduleux, à souche épaisse. Les feuilles radicales et adultes sont d'un vert foncé, nettement marquées de marbrures blanches, entières, largement ovales-acuminées. Souvent en cœur à la base, elles sont brusquement contractées en pétiole ailé aussi long que le limbe. Celui-ci, environ 2 fois plus long que large, est rude, à nervures latérales non distinctes. Les feuilles caulinaires, au nombre de 7-8, sont sessiles. Les fleurs rouges puis d'un bleu violet sont grandes et réunies en grappes terminales courtes, serrées et bractéolées. Le calice tubuleux en cloche est formé par 5 sépales soudés. Il est à 5 angles et à 5 lobes peu profonds, dressés et acuminés. La corolle est en entonnoir, à gorge ouverte. Elle est formée par 5 pétales soudés à 5 lobes arrondis. Les étamines et le style sont inclus. Le calice fructifère est ventru à la base, fendu jusqu'au tiers, à lobes allongés. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles libres, gris et luisants à maturité, largement ovoïdes-obtus.

Biotope primaire

Forêts alluviales, collinéennes et montagnardes.

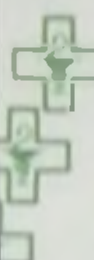
Biotope secondaire

Coupes de bois, lisières et layons forestiers, bords des chemins et des routes, haies des bocages.
Prairies agricoles, vignes et vergers, friches agricoles.

Floraison avril-mai

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO des sols riches en bases.



Médecine

La plante entière fleurie est astringente, diaphorétique, émolliente et expectorante.
TM : Toutes les affections des voies respiratoires, toux, bronchites, catarrhes, etc…



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs peuvent être rajoutées aux salades composées, mais elles sont désagréables du fait de leur pilosité (les couper finement).
Les feuilles peuvent être mangées cuites en beignets (cf. ***Symphytum officinale*** volume 1), en pizzas, tourtes, etc.…
Du moment qu'elles sont cuites, leur texture est beaucoup plus agréable. Elles ont un goût agréable de poisson.











A noter

Cette plante a été employée, selon « la loi des signatures », comme plante pulmonaire par analogie entre la forme et les taches des feuilles et les alvéoles pulmonaires.
Toutes les ***Pulmonaires*** sont très proches botaniquement et très difficiles à distinguer les unes des autres. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs. Les espèces françaises sont ***Pulmonaria angustifolia, P. longifolia, P. montana, P. ovalis*** et l'on cite très souvent ***Pulmonaria officinalis*** qui en fait ne semble pas exister en France où elle n'est vraisemblablement que cultivée.

Pyrus communis

Description

Le **Poirier commun** est un arbre pouvant atteindre 20 m pour certains cultivars, peu épineux, à jeunes pousses et bourgeons glabres. Les feuilles ovales ou arrondies à la base, à limbe égal au pétiole ou un peu plus long, sont d'abord velues-aranéeuses et à la fin glabres et luisantes. Elles sont très colorées, jaune vif à rouge vif en automne. Les fleurs blanches sont grandes, 20-40 mm de diamètre et réunies en corymbes à l'extrémité des rameaux. Les fleurs sont à pédoncules glabres ou un peu velus. Le calice est formé par 5 sépales soudés à la base à 5 lobes courts et persistants. La corolle a 5 pétales suborbiculaires, glabres à l'onglet. Les fruits sont ombiliqués au sommet, très charnus et munis de granules ligneux vers le centre : les poires peuvent atteindre 5 cm de diamètre et plus, en forme de poire ou subglobuleuses. L'endocarpe dur et cartilagineux est à 5 loges contenant chacune 1-2 graines, les pépins.

Biotope primaire

Espèce non indigène, originaire de l'Est du Bassin méditerranéen, naturalisé en France dans les forêts riveraines ou les lisières forestières.

Biotope secondaire

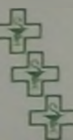
Haies des bocages, vergers en friche. Friches agricoles et urbaines, vignes et vergers.

Floraison	avril-mai
Fructification	juillet à octobre

Caractères indicateurs

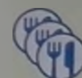
Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases.

Médecine



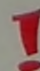
Les poires et les feuilles sont astringentes, rafraîchissantes, diurétiques, dépuratives et décongestionnantes.
TM : Congestion de la prostate, rétentions d'urine, infections urinaires, cystites.

Cuisine



Les poires, fruits bien connus, ont de multiples usages, crues, cuites ou fermentées en cidre, le poiré.

A noter



Une autre espèce de **Poirier** existe à l'état spontané et indigène en France : ***Pyrus pyraster* (L.) Duroi**. Il a les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales. C'est un des parents de ***Pyrus communis***, s'il disparait, les variétés et cultivars domestiques disparaitront avec.

Quercus coccifera

Description

Le **Chêne kermès** est un arbuste ou arbrisseau de 1 à 2 m, très touffu, à écorce peu crevassée. Les feuilles assez petites, sont très coriaces et persistantes 2 ou 3 ans. Elles sont courtement pétiolées, ovales ou oblongues, dentées-épineuses, glabres et luisantes sur les deux faces, d'un vert clair. Les fleurs jaunâtres sont monoïques. Les chatons mâles sont courts et glabres. Les fleurs femelles sont solitaires dans un involucre accrescent formé de nombreuses écailles imbriquées devenant la cupule du gland à la fructification. Le périanthe est à 5-10 dents très courtes, à 3-4 styles soudés à la base. L'ovaire est à 3-4 loges biovulées. Les fruits sont subsessiles sur les rameaux de 2 ans. La cupule hémisphérique est hérissée d'écailles aiguës, raides, presque vulnérantes, pubescentes, étalées ou réfléchies. Le gland est strié, oblong ou ovoïde.

Biotope primaire

Maquis et garrigues de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Forêts incendiées pour des pratiques agricoles, parcours, friches agricoles. Terrains vagues, friches urbaines.

Floraison	avril-mai
Fructification	août-septembre de la deuxième année

Caractères indicateurs

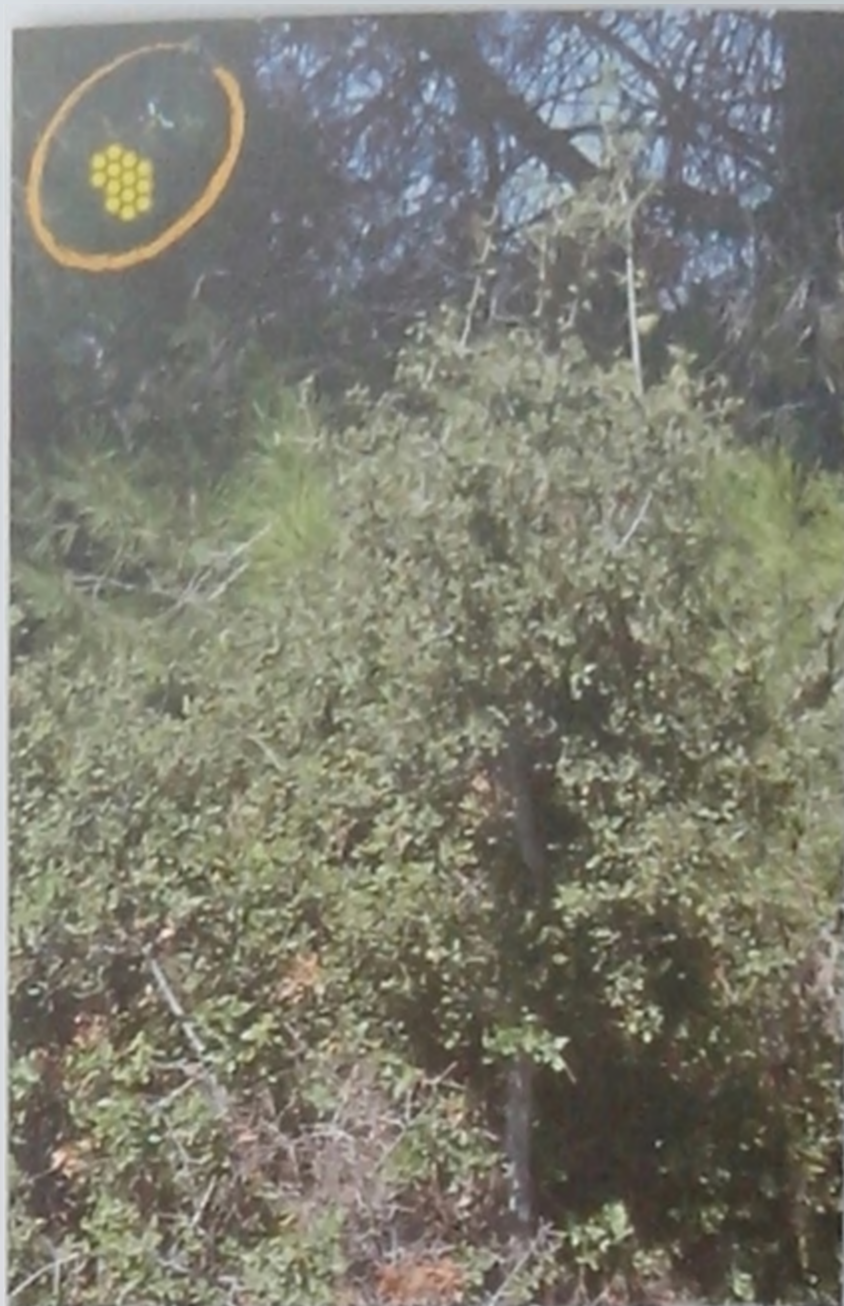
Sols détruits par les incendies répétés ou le surpâturage des ovins.
Absence de sol ou sols rocheux et pierreux à pH > 8.

Médecine

Les bourgeons, glands, écorces et feuilles sont astringents, anti-diarrhéiques, toniques, antiseptiques et désintoxiquants.
MG et TM : Stimulant général, cortisone-like, stimulant endocrinien. Intoxications aux métaux, abcès, furoncles, infections, fatigue générale physique et mentale, impuissance, diarrhées. Rééquilibrage de la tension artérielle.

Cuisine

Les glands sont comestibles crus ou cuits mais il vaut mieux, pour la santé humaine, les faire cuire dans plusieurs eaux si nécessaire, pour éliminer les tanins.
On peut en faire des terrines au goût de « sanglier » ou les faire confire dans le sucre comme les châtaignes et faire des « glands glacés ».









A noter

La larve d'un insecte appelé « kermès » se nourrit des feuilles et donne des galles tinctoriales qui teignent en rouge.
Malgré sa petite taille le **Chêne kermès** était renommé autrefois comme bois de chauffage et pour le tannage des cuirs avec son écorce.







Description

Le **Chêne pédonculé** est un arbre majestueux pouvant atteindre 40 m et vivre jusqu'à 1000 ans. Le tronc, au fût de plus de 10 m, est à écorce d'abord lisse puis très épaisse et profondément crevassée en long. Les jeunes rameaux sont glabres et flexibles, ils portent des bourgeons ovoïdes. Les feuilles, presque sessiles, caduques, sont ovales-oblongues, subauriculées à la base, à lobes arrondis, entièrement glabres et d'un vert clair. Les fleurs jaunâtres sont monoïques. Les chatons mâles sont lâches et pendants. Les fleurs femelles sont éparses sur un long pédoncule glabre. Elles sont contenues dans un involucre accrescent formé de nombreuses écailles imbriquées, devenant la cupule du gland. Le périanthe est à 5-10 dents très courtes, à 3-4 styles soudés en colonne et réfléchis seulement à la pointe. L'ovaire est à 3-4 loges biovulées. Les fruits sont longuement pédonculés. La cupule est glabre, à écailles peu nombreuses, courtes et exactement appliquées. Les glands sont oblongs. Espèce très polymorphe dont on a décrit de nombreuses sous-espèces ou variétés.

Biotope primaire

Forêts climaciques des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

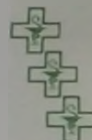
Bois résiduels, friches agricoles et urbaines.
Haies des bocages, vignes et vergers.

Floraison	avril-mai
Fructification	septembre-octobre de la même année

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale archaïque. Évolution vers la forêt. Carence en azote.

Médecine



Les bourgeons, glands, écorces et feuilles sont astringents, anti-diarrhéiques, toniques, antiseptiques et désintoxiquants.
MG et TM : Stimulant général, cortisone-like, stimulant endocrinien. Intoxications aux métaux (Al et Fe particulièrement), abcès, furoncles, infections, fatigue générale physique et mentale, impuissance, diarrhées. Rééquilibrage de la tension artérielle.

Cuisine



Les glands sont comestibles crus ou cuits mais il vaut mieux, pour la santé humaine, les faire cuire dans plusieurs eaux si nécessaire, pour éliminer les tanins.
On peut en faire des terrines au goût de « sanglier » ou les faire confire dans le sucre comme les châtaignes et faire des « glands glacés ».

A noter



Les glands de tous les **Chênes** servaient autrefois à nourrir les porcs et conféraient à leur viande un excellent goût de « sanglier ».
Le bois de **Chêne** a toujours été très apprécié pour de nombreux usages en raison de son quasi imputrescibilité quand il est à l'abri de l'eau.
Dans certaines régions son écorce a été collectée de façon presque industrielle pour le tannage des cuirs.

Ranunculus aconitifolius

Description

La **Renoncule à feuilles d'Aconit** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre et dépasser 1 m, à racines fibreuses. Les tiges nombreuses sont élevées, flexueuses, à rameaux étalés-divariqués. Les feuilles alternes sont palmatiséquées, à 3-7 segments obovales en coin, incisés-dentés. Les pédoncules floraux sont pubescents. Les fleurs blanches, nombreuses, sont réunies en corymbes lâches. Le calice est formé de 5 sépales pubescents. La corolle est formée par 5 pétales obovales. Les nombreux carpelles sont réunis en tête globuleuse entourée de nombreuses étamines, sur un réceptacle velu. Les fruits sont des akènes globuleux, renflés, non carénés, glabres et à bec recourbés.



Biotope primaire

Forêts alluviales et ripisylves, forêts linéaires au bord des ruisseaux et ruisselets.
Mégaphorbiaies montagnardes et alpines, prairies humides.



Biotope secondaire

Prairies agricoles, fossés des chemins et des routes.
Coupes de bois, lisières et clairières forestières.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO des sols riches en bases.
Hydromorphismes géologiques et hydromorphismes induits.
Surpâturage et excès de MO animale.



Médecine

Réservée au corps médical ou en dilutions homéopathiques.

Cuisine

Plante très toxique.

A noter

Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter.
Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction. Les prairies humides ou marécageuses ne doivent pas, si possible, être pâturées, elles doivent être gérées en fauche tardive pour en maintenir la qualité et la biodiversité.
La **Renoncule à feuilles d'Aconit** est également une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Ranunculus sceleratus

Description

La **Renoncule scélérate** est une plante annuelle à racines fibreuses de 30-80 cm, dressée, à tige creuse, sillonnée, rameuse, glabre ou pubescente. Les feuilles sont luisantes, les radicales en rein, arrondies, à 3-5 lobes. les caulinaires à 3 segments bi-trifides. Les pédoncules floraux sont sillonnés. Les fleurs jaunes pâles, petites, sont nombreuses. Le calice est formé de 5 sépales étalés. La corolle est formée par 5 pétales obovales courts et dépassant à peine le calice. Les nombreux carpelles sont réunis en tête allongée, dépassant les pétales, entourée de nombreuses étamines, sur un réceptacle oblong finement poilu. Les fruits sont des akènes très petits et très nombreux, non carénés, finement ridés sur les faces et à bec très court.

Biotope primaire

Vases et limons des bras morts des fleuves et rivières.

Biotope secondaire

Vases des mares, étangs et lacs artificiels euthrophisés.
Rigoles d'écoulement des fosses à purin, des fosses à lisier des élevages industriels, des fosses septiques et des stations d'épuration. Fossés et lieux bourbeux des prairies agricoles.

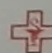
Floraison avril-septembre



Caractères indicateurs

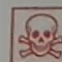
Zones polluées par toutes sortes de polluants :
MO animale non compostée, purins et lisiers, MO urbaines et industrielles issues des stations d'épuration.
Pollutions des eaux par les produits chimiques et les pesticides de synthèse.
Hydromorphismes et anaérobioses totales avec pollution à Al+++, Fe+++ et les nitrites.

Médecine



Réservée au corps médical ou en dilutions homéopathiques.

Cuisine



Plante très toxique.

A noter



Cette plante, très vénéneuse, provoque, par la contraction des muscles de la face, une sorte de rire appelé « rire sardonique ».
Cette plante nous permet de repérer les problèmes graves de pollutions des eaux aux MO et aux produits chimiques et de ce fait n'a plus simplement un rôle de signal d'alarme du point de vue agronomique mais il nous permet de repérer les problèmes de salubrité et de santé publique.

Reichardia picroides

Picridium vulgare

Picridie commune Reichardie Cousteline Fiche n° 451

Description

La **Picridie commune** est une plante à port de **Laiteron**, annuelle, glabre et glauque, de 20-50 cm, à racine pivotante, à tiges dressées, rameuses et assez longuement nues au sommet. Les feuilles inférieures, glabres et glauques, sont pennatifides ou pennatipartites, simplement sessiles et en rosette. Les feuilles caulinaires, entières ou dentées sont embrassantes, à larges oreillettes arrondies. Les pédoncules floraux sont très allongés, renflés sous le capitule unique et écailleux au sommet. Le capitule est formé de nombreuses fleurs jaunes, toutes ligulées, entourées d'un involucre à folioles imbriquées, les intérieures linéaires, les extérieures en cœur à la base. Les fruits sont des akènes de 2-3 mm, tous de même forme prismatique, munis de côtes longitudinales, couverts de gros et nombreux tubercules très saillants.



Biotope primaire

Oueds et prairies écorchées de la zone méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des routes et des chemins, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages et jardins familiaux.

Floraison avril-juillet





Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases à pH > 7 sous microclimat chaud.

Médecine

La plante entière fleurie est stomachique, cholagogue, tonique, digestive, dépurative et diurétique.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs.
Certainement une des dix meilleures plantes sauvages comestibles de France. Cette espèce, excellente crue en salade peut également entrer dans la composition de soupes ou autres plats cuits.





A noter

Cette plante, la **Cousteline**, a été cultivée autrefois comme légume sur le pourtour méditerranéen. Elle est encore très cueillie traditionnellement en salade de printemps comme le **Pissenlit**.

Reseda phyteuma

Description

Le ***Réséda fausse Raiponce*** est une plante annuelle ou bisannuelle, un peu pubescente, d'un vert pâle, de 20-50 cm. Les tiges sont ascendantes. à angles chargés d'aspérités. Les feuilles sont obovales-oblongues, entières ou les moyennes fendues au sommet en 2-3 lobes. Les fleurs blanchâtres sont réunies en grappes à la fin allongées et lâches. Le pédicelle égale le calice à 6 sépales oblongs, obtus et accrescents. La corolle est formée de 6 pétales, plus courts que le calice ou l'égalant, à laciniures nombreuses, allongées et linéaires. Les 16-20 étamines sont à filets dilatés au sommet et à anthères de couleur saumonée.
Le fruit est une capsule penchée, grande, obovale et s'ouvrant au sommet par 3 dents acuminées. Il contient de nombreuses graines en rein.

Biotope primaire

Limons, sables et graviers des vallées alluviales.
Garrigues et pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages. Terrassements, remblais, terrains vagues. Bords des chemins et routes.

Floraison mai-septembre



Caractères indicateurs

Sol à pH élevé, généralement supérieur à 7.
Carence en humus et en azote.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.

À noter



Espèce encore courante dans les cultures il y a une cinquantaine d'années, aujourd'hui le ***Réséda fausse Raiponce*** est en nette diminution, victime des pesticides. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Robinia pseudo-acacia

FABACÉES (LÉGUMINEUSES)(PAPILLIONACÉES)

Description

Le ***Robinier faux Acacia*** est un arbre élevé pouvant dépasser 20 m, à rameaux épineux et souche longuement traçante et puissamment drageonnante. Les feuilles caduques, sont composées, imparipennées, à 5-12 paires de folioles ovales, entières, molles, munies chacune d'une stipelle en alène. Les stipules sont remplacées par 2 forts aiguillons très vulnérants. Les fleurs blanches de plus de 2 cm sont réunies en longues grappes axillaires, pendantes, lâches et plus courtes que les feuilles. Le calice court, en cloche, à 5 dents inégales est presque à deux lèvres. La corolle se compose d'un étendard orbiculaire et redressé, de deux ailes et d'une carène aiguë. Le fruit est une gousse oblongue-comprimée, longue de 8 cm, pendante, stipitée et glabre.

Biotope primaire

Originaire d'Amérique du Nord, largement naturalisé en France dans les forêts alluviales et dans certaines forêts de plaine.

Biotope secondaire

Talus des voies ferrées, des routes et des chemins.
Plantation dans les friches des anciennes vignes, friches agricoles et urbaines. Petits bois résiduels, parcs et jardins, haies des bocages.
Forêts anthropisées, forêts alluviales dégradées.

Floraison mai-juin
Fructification septembre

Caractères indicateurs

Espèce pouvant pousser à peu près partout et dans n'importe quelle condition.

Médecine

Les fleurs sont calmantes, antispasmodiques, toniques, astringentes, émollientes et cholagogues.

Cuisine

Toutes les parties du ***Robinier*** sont toxiques crues, seules les fleurs peuvent être utilisées en beignets qu'elles parfument remarquablement.
Attention à votre identification, de nombreuses autres espèces appelées populairement ***Acacia*** sont toxiques voire mortelles.

















A noter

Plante mellifère donnant un miel très fin et recherché, restant liquide.
Le ***Robinier***, toxique pour l'homme peut être consommé comme fourrage par les animaux ruminants, il est très riche en protéines.
Le bois de ***Robinier*** est très résistant, de belle couleur jaune et quasi imputrescible, ce qui l'a fait planter en grand pour la fabrication de piquets de clôtures et d'échalas pour la vigne.
Cette espèce a été plantée sur tous les talus à la création du réseau ferré français pour les stabiliser et dans l'objectif de fabriquer les traverses de chemin de fer.

Rosmarinus officinalis

Romarin

Fiche n° 454

Description

Le **Romarin** est un arbrisseau formant un buisson de 1 m et plus, toujours vert, très aromatique, très rameux et très feuillé dès la base. Les feuilles persistantes sont coriaces, sessiles, linéaires, entières, enroulées par les bords, vertes et chagrinées en dessus, blanches tomenteuses en dessous. Les fleurs bleu-pâle ou blanchâtres, subsessiles, sont disposées en petites grappes axillaires et terminales. Le calice est en cloche, bilabié, pulvérulent, nu à la gorge. à lèvre supérieure ovale et entière, l'inférieure à 2 lobes lancéolés. La corolle bilabiée, à tube saillant, est à lèvre supérieure en casque bifide, l'inférieure à 3 lobes, le moyen très large et concave. Les 2 étamines, à filets saillants munis vers la base d'une petite dent, sont insérées à la gorge de la corolle. Les anthères sont linéaires et à une loge. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles obovales et lisses, dissimulés au fond du calice.

Biotope primaire

Maquis et garrigues du bassin méditerranéen.

Biotope secondaire

Parcours, coupes de bois, friches agricoles.

Floraison Fleurit toute l'année

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol, carence en humus des sols très riches en bases. Microclimat chaud et sec, voir très aride.

Médecine

Les jeunes pousses, feuilles et rameaux fleuris sont hépato-protecteurs, stimulants biliaire, anti-radicaux libres, stimulants, stomachiques, carminatifs, antiseptiques et antispasmodiques.

MG et TM : Insuffisances hépato-biliaires, problèmes digestifs, contractures musculaires, crampes, otites, sinusites et bronchites.

HE : Il existe de nombreux chémotypes pouvant avoir des effets différents. Anticatharrale, expectorante, mucolytique, anti-infectieuse et antibiotique. Utilisée pour soigner les otites, sinusites, bronchites, refroidissements, tous les problèmes pulmonaires, tonifie les gencives.

EF : Développe la sensibilité et la présence à soi.

MH : Cicatrisante et parasiticide.

Cuisine

Les feuilles et les fleurs, sont aromatiques et utilisées avec parcimonie dans toutes sortes de préparations crues ou cuites, salées ou sucrées.

Il faut les utiliser avec modération car si l'on exagère les proportions, les préparations trop corsées, ne sont pas mangeables ou buvables.

A noter

Le **Romarin** fournit un miel renommé au parfum de garrigue et de vacances, très agréable à consommer en hiver pour éviter rhumes et grippes.



Rubus idaeus

Description

Le ***Framboisier*** est un sous-arbrisseau pouvant atteindre et dépasser 2 m, drageonnant, sarmenteux. Les turions lignifiés, dressés, cylindriques, glaucescents, ont des aiguillons rougeâtres, fins et subulés. Les feuilles composées, imparipennées, sont à 3-7 folioles blanches-tomenteuses en dessous. Les stipules filiformes sont adhérentes au pétiole. Les rameaux florifères naissent des turions bisannuels et courts. L'inflorescence est multiflore à pédoncules souvent arqués et pendants. Le calice a 5 sépales lancéolés, très étalés ou réfléchis. Les 5 pétales de la corolle sont petits, lancéolés. Les jeunes carpelles sont gris-tomenteux, entourés de nombreuses étamines. Le fruit, la framboise, est multi carpelles. Les drupéoles, petites, tomenteuses et rouges-rosées à maturité sont groupées sur un réceptacle conique dont elles se détachent à maturité.

Biotope primaire

Mégaphorbiaies, landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, friches agricoles.
Coupes de bois, prairies agricoles.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases. Évolution vers la forêt.

Médecine

Les feuilles et les jeunes pousses sont astringentes, toniques, diurétiques, emménagogues et laxatives.
MG et TM : Maux de gorge, angines, nausées de la femme enceinte, ménopause, circulation du sang des pieds et des mains, diarrhées, dysenterie, douleurs rhumatismales.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais très astringentes, elles sont meilleures cuites que crues.
Le fruit appelé framboise sert à fabriquer des jus, sirops, confitures, glaces. Son parfum remarquable fait que la meilleure façon de le consommer est de le manger crus sur place.
Les feuilles séchées ont été employées de tout temps en infusion et parfois même en succédané du thé.













A noter

Le ***Framboisier*** est cultivé depuis l'antiquité pour ses fruits qui sont parfois fermentés et distillés en eau de vie et pour ses feuilles consommées sèches en infusion.
Toutes les espèces du genre ***Rubus*** sont comestibles, alimentaires et médicinales.

Rubus saxatilis

Description

La ***Ronce des rochers*** est un petit sous-arbrisseau de 20-40 cm, à souche ligneuse, rampante-stolonifère. Les turions herbacés, légèrement poilus, sont dépourvus d'épine ou portent de très fins acicules. Les feuilles minces sont vertes sur les deux faces, composées, à 3 folioles dentées et glabres. Les stipules sont brièvement adhérentes à la base des pétioles. Les rameaux florifères naissent de la souche, ils font de 20 à 30 cm de long et portent 3-8 fleurs régulières disposées en petit corymbe. Les 5 sépales sont dressés ou étalés. La corolle est formée de 5 pétales blancs, dressés, petits et lancéolés-oblongs. L'ovaire à 2-6 carpelles est entouré d'une couronne d'étamines. Les carpelles donneront 2 à 6 drupéoles rouges et glabres à maturité.

Biotope primaire

Rochers et sols pierreux des forêts montagnardes et alpines.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, layons forestiers.

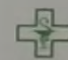
Floraison	mai-juin
Fructification	juillet-août

Caractères indicateurs



Engorgement en MO végétale archaïque des sols très riches en bases, souvent à pH > 7,5.

Médecine



Les feuilles et les jeunes pousses sont astringentes, toniques, diurétiques, emménagogues et laxatives.
MG et TM : Maux de gorge, angines, nausées de la femme enceinte, ménopause, circulation du sang des pieds et des mains, diarrhées, dysenterie, douleurs rhumatismales.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais astringentes, elles sont meilleures cuites que crues.
Les fruits acidulés servent à fabriquer des jus, sirops, confitures. Leur parfum remarquable fait que la meilleure façon de les consommer est de les manger crus sur place.
Les feuilles séchées sont parfois employées en infusion et même en succédané du thé.
Dans certaines régions d'Europe où ***Rubus saxatilis*** est abondante, on récolte les fruits pour les faire fermenter et obtenir une eau de vie par distillation.

A noter



Toutes les espèces du genre ***Rubus*** sont comestibles, alimentaires et médicinales.

Rumex bucephalophorus

Description

L'***Oseille tête de bœuf*** est une plante annuelle de 5-30 cm, glabre, ascendante ou dressée, simple ou peu rameuse, souvent rougeâtre et à racine grêle. La tige, également grêle, porte des petites feuilles ovales-rhomboïdales ou lancéolées, pétiolées, entières et atténuées à la base. Les gaines à 2 lobes aigus, sont blanches et luisantes. Les fleurs hermaphrodites sont verticillées par 2-3 en grappes simples, grêles, peu serrées, presque nues et terminant les tiges. Les pédicelles fructifères sont épaissis en massue, recourbés, articulés à la base.
Le périanthe herbacé est à 6 divisions profondes et sur 2 rangs. L'ovaire libre, porte 3 styles à stigmates dilatés et multifides en pinceau, il est entouré par 6 étamines. Les valves fructifères coriaces, lancéolées-triangulaires sont bordées de dents épaisses, souvent crochues, en forme de « tête de boeuf ». Le fruit libre est trigone en forme de pyramide. Il est recouvert par les valves du périanthe, accrescentes, nues et sans granule sur le dos.





Biotope primaire

Dunes littorales et continentales, sables et arènes granitiques ou schisteuses.

Biotope secondaire

Bords des chemins et routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jachères, friches agricoles.

Floraison mars-septembre





Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, carencés en MO et en humus.
Sols à CF très bas, à pouvoir de rétention en eau et en éléments nutritifs presque nul.

Médecine

La plante entière fleurie est fortifiante, riche en vitamine C, diurétique, laxative et dépurative.
TM : Constipation, fatigue générale et convalescence.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs se mangent crues ou cuites.
Attention ! cette plante comme toutes les Polygonacées, les Salsolacées, les Chénopodiacées, contient de l'acide oxalique et les personnes sensibles doivent s'abstenir de la consommer.





A noter

Cette plante naturelle et indigène sur les sables et arènes du bassin méditerranéen doit nous interpeller chaque fois que nous provoquons sa levée de dormance en dehors de son biotope primaire. En effet en dehors de ces régions elle nous signale des sols en cours de désertification par disparition de la matière organique.

Ruscus aculeatus











Description

Le ***Fragon*** est une plante vivace herbacée ou sous-arbrisseau de 30-90 cm, glabre et toujours vert, à souche charnue oblique et rampante, à l'aspect buissonnant. Les tiges très nombreuses poussent en touffes, elles sont dressées et nues à la base, très rameuses dans le haut. Les feuilles sont absentes et remplacées par des cladodes (tiges aplaties en forme de feuille). Ils sont assez petits, très rapprochés, alternes, sessiles, striés ainsi que les tiges. Ils sont ovales lancéolés, rigides et piquants et portent les fleurs un peu au dessus du milieu de la face supérieure.
Les fleurs, verdâtres ou violacées sont brièvement pédicellées, 1-2 à l'aisselle d'une petite bractée scarieuse, lancéolée-cuspidée. Les fleurs sont dioïques. Le périanthe marcescent est étalé en étoile, à 6 divisions libres et inégales, les 3 intérieures bien plus petites que les 3 extérieures. Les fleurs mâles portent 3 étamines à filets soudés en tube ovoïde inséré à la base du périanthe. Les fleurs femelles sont à ovaire à style presque nul et à stigmate en tête. La baie globuleuse, rouge, de la taille d'une cerise, est à une seule loge et contient 1-2 grosses graines subglobuleuses.

Biotope primaire

Forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Parcs des châteaux, coupes de bois, plantations de ***Pins***.
Haies des bocages, fruticées, friches agricoles.

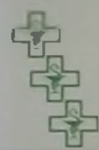
Floraison septembre à avril

Caractères indicateurs



Sols limoneux ou sableux à très faible pouvoir de rétention, très riches en bases et en MO végétale archaïque.

Médecine



Les parties souterraines sont anti-inflammatoires, diurétiques, sudorifiques, apéritives et drainantes.
TM : Troubles veineux et capillaires, hémorroïdes, phlébites, jambes lourdes, ménopause.
En général tous les problèmes veineux et inflammatoires.

Cuisine





Les jeunes pousses appelées « turions » sont comestibles cuites comme chez toutes les ***Asperges***.
Les baies et la plante sont toxiques, seuls les turions sont comestibles.

A noter



Le ***Fragon*** est parfois cueilli avec ses belles baies rouges au moment de Noël en remplacement du « vrai ***Houx*** » *Ilex aquifolium*.

Salicornia europaea

Salicornia herbacea

Description

La **Salicorne herbacée** est une plante annuelle ou bisannuelle de 10-50 cm, herbacée, verte ou rougeâtre, à racine grêle. La tige est ordinairement dressée, raide, rameuse en pyramide, à rameaux inférieurs très étalés. La plante charnue-salée est à rameaux cylindriques et comme articulée. Les articles sont bien plus longs que larges. Les feuilles paraissent nulles, en fait elles sont opposées et soudées en gaines recouvrant les entrenœuds. Les fleurs sont disposées en épis courts ou glomérules, subobtus et atténués au sommet. Elles sont regroupées par 3 dans des cavités de l'axe de l'épi. Les fleurs, après leur chute, laissent dans l'axe 3 logettes en triangle, les 2 fleurs latérales se touchant au dessous de la fleur médiane. Le périanthe de la fleur médiane est ovale-subrhomboïde au sommet. Le fruit est ovoïde, membraneux, enfermé dans le périanthe accru. Les graines sont verticales et pubescentes.





Biotope primaire

Rochers, sables et vases salées des mers et des océans et des lagunes salées intérieures.

Biotope secondaire

Travaux de digues, construction de parcs ostréicoles.

Floraison août-octobre

Caractères indicateurs

Plante halophile (qui aime le sel).

Médecine

Les parties aériennes fleuries sont antiscorbutiques, toniques, résolutives, reconstituantes, diurétiques, dépuratives et régulateur endocrinien. On peut les utiliser en consommant la plante fraiche, en jus de plante fraiche ou en alcoolatures.

TM : Carences en vitamine C, convalescence, notamment suite à des crises de paludisme, déficiences hormonales, troubles glandulaires, anémies.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. On peut également les conserver au vinaigre, en préparations lacto-fermentées ou en conserves par pasteurisation.





A noter

Cette espèce polymorphe a fait l'objet de la description de nombreuses sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.
Toutes les *Salicornes* sont comestibles, ont les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs.
On peut également obtenir par leur incinération de la soude et fabriquer du savon.

Salix alba

Saule blanc

Fiche n° 460

Description

Le **Saule blanc** est un arbre dioïque élevé, pouvant atteindre 30 m, à rameaux dressés, flexibles, pubescents ainsi que les feuilles dans leur jeunesse. Les feuilles adultes, courtement pétiolées sont lancéolées, acuminées, denticulées, à pointe droite ou un peu déjetée. Elles sont soyeuses blanchâtres sur les deux faces ou au moins en dessous. Les fleurs dioïques sont groupées en chatons denses, cylindriques, pédonculés et feuillés à la base. Elles sont contemporaines, c'est à dire qu'elles naissent en même temps que les feuilles. Les chatons mâles sont grêles, étalés-arqués, et à 2 étamines jaunes et libres par écaille. Les chatons femelles, plus denses, sont à écailles ciliées, jaunâtres et caduques. L'ovaire est à style court. Le fruit est une capsule glabre, subsessile, à pédicelle égalant à peine la glande. Il s'ouvre par deux valves qui s'enroulent vers l'extérieur et contiennent de nombreuses graines minuscules enveloppées à la base par de nombreux poils soyeux et cotonneux.

Biotope primaire

Forêts alluviales et riveraines, ripisylves.

Biotope secondaire

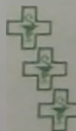
Haies des bocages, alignements d'arbres. Friches agricoles.
Anciennes plantations pour l'osier. Prairies agricoles où il est planté en arbre têtard, producteur de fourrage. Bords des mares, étangs et lacs artificiels.

Floraison avril-mai

Caractères indicateurs

Hydromorphismes des sols riches en bases et engorgés en MO.

Médecine



Écorce, feuilles, bourgeons, chatons sont hormone-like, fébrifuges, anaphrodisiaques, antispasmodiques, analgésiques, sédatifs, draineurs et dépuratifs.
MG et TM : Douleurs musculaires et articulaires, rhumatismes, arthrite, arthrose.
C'est aussi un calmant des ardeurs et obsessions sexuelles.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais très amères. On a utilisé la seconde écorce (cambium) comme aliment après transformation car elle est également très amère. On en a fait une sorte de farine utilisée pour la fabrication du pain en période de disette.

A noter



Les abeilles récoltent sur les nombreux ***Saules*** de la flore française des résines avec lesquelles elles élaborent la propolis nécessaire à la bonne santé de la ruche. Les ***Saules*** fournissent également du miellat et du pollen aux abeilles.
Les nombreuses espèces de ***Salix*** de la flore française ont les mêmes qualités et caractéristiques alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.
De nombreuses espèces sont également utilisées en vannerie sous le nom générique d'**Osier** : ***Salix alba, S. alba subsp vitellina, S. fragilis, S. triandra, S. purpurea, S. incana, S. viminalis.***
De nombreuses espèces ont été récoltées comme fourrage particulièrement bénéfique à la santé des chèvres et des moutons. Le bois a également eu de nombreux usages, menuiserie, sculpture, saboterie...

Salsola soda



Description

La **Soude salée** est une plante annuelle herbacée de 20-60 cm, glabre et lisse, charnue, à tige robuste, dressée ou étalée-diffuse, rameuse dès la base. Les feuilles charnues, alternes, molles, longues, demi-cylindriques, sont subobtuses ou terminées par une soie fine et non piquante. Les feuilles florales sont très élargies à la base et demi-embrassantes. Les bractées lancéolées dépassent les fleurs solitaires ou géminées, à la fin très écartées. Les fleurs hermaphrodites sont accompagnées de 2 bractées latérales. Le périanthe à 5 lobes profonds est muni sur le dos, après la floraison, d'une aile membraneuse, étalée en rosace. Les 5 étamines sont saillantes après la floraison. Le fruit déprimé, membraneux est enfermé dans le périanthe accru, clos et non charnu. Le périanthe fructifère est gros, renflé, membraneux-coriace, à lobes lancéolés, à ailes dorsales très courtes et réduites à des carènes transversales. La graine est horizontale et subglobuleuse.





Biotope primaire

Sables, limons et vases salées du littoral et des lagunes salées intérieures.

Biotope secondaire

Travaux de digues, construction de parcs ostréicoles.

Floraison juillet-septembre



Caractères indicateurs

Plante halophile (qui aime le sel).

Médecine

Les parties aériennes fleuries sont antiscorbutiques, toniques, résolutives, reconstituantes, diurétiques, dépuratives et régulateur endocrinien. On peut les utiliser en consommation de plante fraiche, en jus de plante ou en alcoolatures.
TM : Carences en vitamine C, convalescence, notamment suite à des crises de paludisme, déficiences hormonales.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. On peut également les conserver au vinaigre, en préparations lacto-fermentées ou en conserves par pasteurisation.



A noter

Cette espèce polymorphe a fait l'objet de la description de nombreuses sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.
Toutes les **Soudes** sont comestibles, ont les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs.
On peut également obtenir par leur incinération de la soude et fabriquer du savon.

Sambucus ebulus









Description

Le **Sureau yèble** est une plante vivace herbacée atteignant ou dépassant 2 m, glabre ou glabrescente, fétide, à souche rampante. La tige herbacée, annuelle, est robuste, sillonnée, simple ou peu rameuse, pleine de moelle blanche. Les feuilles composées sont à 7-11 folioles à peine pétiolulées, longuement lancéolées-acuminées et dentées. Les stipules sont foliacées, ovales et inégales. Les fleurs blanches ou rougeâtres en dehors, odorantes, sont disposées en large corymbe plan simulant une ombelle, à 3 branches principales. Le calice est à 5 dents courtes. La corolle en roue est à 5 pétales soudés. à 5 lobes ovales-aigus, étalés, à la fin réfléchis. Les anthères sont rouges ou violacées. Les fruits sont des baies, noires à maturité, globuleuses et à 3 loges contenant chacune une graine.

Biotope primaire

Forêts riveraines et alluviales.

Biotope secondaire

Talus et fossés des chemins et des routes, remblais, anciennes décharges. Prairies agricoles, bords des cultures, anciens parcs à cochons.
Haies des bocages, environs des fermes et des villages.

Floraison	juin-août
Fructification	septembre-octobre

Caractères indicateurs



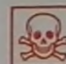
Engorgement en MO des terrains argileux à forte rétention en eau et en éléments nutritifs.
Sols riches en MO animale en anaérobiose. Espèce nitritophile.

Médecine



Plante toxique dont l'usage est réservé au corps médical.
Toute la plante est vomitive et violemment purgative.

Cuisine



Plante très toxique.



A noter



Les baies sont tinctoriales.
Attention de ne pas confondre cette espèce avec la suivante *Sambucus nigra* aux baies comestibles. *Sambucus ebulus* est une plante herbacée, *Sambucus nigra* est une plante arbustive lignifiée (qui fait du bois).

Sambucus nigra

Description

Le **Sureau noir** est une plante vivace arbustive atteignant ou dépassant 6 m, à rameaux ligneux, verruqueux, grisâtres, remplis d'une moelle blanche, les jeunes brièvement hispides. Les feuilles composées sont à 5-7 folioles pétiolulées, ovales-acuminées et dentées. Les stipules sont nulles ou très petites. La floraison est tardive c'est-à-dire que les fleurs paraissent et s'épanouissent après les feuilles. Les fleurs blanches ou un peu jaunâtres sont très odorantes et disposées en large corymbe plan simulant une ombelle, à 5 branches principales. Le calice est à 5 dents courtes. La corolle en roue est à 5 pétales soudés, à 5 lobes ovales-arrondis, étalés, à la fin réfléchis. Les anthères sont jaunes. Les fruits sont des baies, noires à maturité, globuleuses et à 3 loges contenant chacune une graine.



Biotope primaire

Forêts alluviales et riveraines, ripisylves.

Biotope secondaire

Talus et fossés des chemins et des routes, remblais, anciennes décharges.
Prairies agricoles, bords des cultures, anciens parcs à cochons.
Haies des bocages, environs des fermes et des villages.





Floraison	juin
Fructification	septembre

Caractères indicateurs

Sols profonds, riches en eau, en bases et en MO azotée. Espèce nitratophile.

Médecine

Les sommités fleuries sont pectorales, galactogènes, diurétiques, sudorifiques et drainantes.
TM : Rhumes, bronchites, grippes, fièvres, asthmes, rhumatismes, goutte. Stimule les défenses immunitaires.





Cuisine

On utilise les fleurs de **Sureau noir** pour faire des beignets et élaborer une excellente « limonade de sureau » pétillante et rafraîchissante.
Les fruits, récoltés en tout début de maturité, font d'excellentes gelées, sirops et jus de fruit. Il faut éliminer les pépins qui sont plus ou moins toxiques ou tout au moins laxatifs.
Il faut également cuire les fruits ou les jus car ils sont à peine comestibles crus, ils peuvent même provoquer des vomissements. Il est recommandé pour les mêmes raisons de les récolter en tout début de maturité, après ils prennent un parfum désagréable et ils peuvent devenir laxatifs ou vomitifs.





A noter

Les baies sont tinctoriales.
Attention de ne pas confondre cette espèce avec les autres espèces de *Sambucus*.
Sambucus ebulus est une plante herbacée dont toutes les parties sont toxiques, ***Sambucus nigra*** est une plante arbustive lignifiée (qui fait du bois) aux fleurs et baies comestibles, ***Sambucus racemosa*** est une plante lignifiée qui fait du bois aux baies rouges écarlates comestibles.

Sambucus racemosa

Sureau à grappe

Fiche n° 464

Description

Le **Sureau à grappe** est une plante vivace arbustive ou un arbrisseau atteignant ou dépassant 5 m, à rameaux ligneux, verruqueux, grisâtres, remplis d'une moelle jaunâtre. Les feuilles composées sont à 5-7 folioles pétiolulées, oblongues-acuminées et dentées. Les stipules sont représentées par de grosses glandes stipitées. La floraison est précoce c'est-à-dire que les fleurs paraissent et s'épanouissent avant les feuilles. Les fleurs jaunâtres sont peu odorantes et disposées en thyrses ou panicules ovoïdes, denses, terminant les rameaux latéraux. Le calice est à 5 dents courtes. La corolle en roue est à 5 pétales soudés, à 5 lobes ovales-arrondis, étalés, à la fin réfléchis. Les anthères sont jaunes. Les fruits sont des baies rouge corail à maturité, globuleuses et à 3 loges contenant chacune une seule graine.

Biotope primaire

Forêts montagnardes, hêtraies, hêtraies-sapinières.

Biotope secondaire

Coupes de bois, forêts enrésinées.
Lignes électriques en forêt.

Floraison	avril-mai
Fructification	juillet-août



Caractères indicateurs

Sols profonds, riches en eau, en bases et en MO végétale. Microclimat froid, courant d'air froid.



Médecine

Les sommités fleuries et les fruits mûrs sont pectorals, galactogènes, diurétiques, purgatifs, vomitifs, détersifs, sudorifiques et drainants.



Cuisine

Les fruits, récoltés en tout début de maturité, font d'excellentes gelées, sirops et jus de fruits. Il faut éliminer les pépins qui sont plus ou moins toxiques ou tout au moins laxatifs. Il faut également cuire les fruits ou les jus car ils sont à peine comestibles crus, ils peuvent même provoquer des vomissements.



De plus, il est recommandé pour les mêmes raisons de les récolter en tout début de maturité, après ils prennent un parfum désagréable et ils peuvent devenir laxatifs ou vomitifs.



A noter

Attention de ne pas confondre cette espèce avec les autres espèces de *Sambucus*. ***Sambucus ebulus*** est une plante herbacée dont toutes les parties sont toxiques, ***Sambucus nigra*** est une plante arbustive lignifiée (qui fait du bois) aux fleurs et baies comestibles, ***Sambucus racemosa*** est une plante lignifiée qui fait du bois aux baies rouges écarlates comestibles.

Sanguisorba officinalis

Description

La **Grande sanguisorbe** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre ou dépasser 1 m, glabre, à souche rampante. Les tiges dressées, très raides, sont souvent rameuses et peu feuillées. Les feuilles, la majorité radicales, sont composées, imparipennées à 7-15 folioles oblongues en cœur, dentées et glaucescentes en dessous. Les stipules foliacées sont dentées. Les fleurs pourpre foncé, sont hermaphrodites, entremêlées de bractées lancéolées, disposées en tête terminale compacte, ovoïde ou oblongue. La fleur est formée par un calice à 4 sépales caducs, sans calicule ni corolle, à ovaire infère. Les 4 étamines sont dressées et égalent le calice. L'ovaire porte un style court, terminal et à stigmate dilaté. Le fruit sec est un akène tétragone, à angles ailés, à faces lisses, enfermé dans le tube durci du calice.

Biotope primaire

Gazons et pelouses humides, prairies humides, bas-marais, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, prairies de fauche de la directive habitat.
Tourbières et marais anthropisés

Floraison juin-septembre









Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale archaïque.
Excès d'eau, anaérobioses, carence en humus, MO animale et en azote.

Médecine

La plante entière fleurie est astringente, carminative, digestive et hémostatique.
TM : Diarrhées, diarrhées infantiles, hémorragies, saignements de nez.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont recherchées pour aromatiser les salades sauvages, les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.

A noter

La **Grande sanguisorbe** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Cette espèce est également caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Saxifraga granulata

Description

Le **Saxifrage granulé** est une plante bisannuelle ou vivace herbacée de 20-60 cm, pubescente-visqueuse, à racines produisant de nombreux bulbilles, non squameux, qui pérennisent la plante. Les tiges robustes sont dressées, ordinairement simples, portant 2-5 feuilles palmatilobées à 3-8 lobes. Les feuilles radicales en rosette sont arrondies en rein, incisées-crénelées et longuement pétiolées. Les fleurs blanches, grandes de 10-15 mm, en cloche, odorantes, sont réunies en corymbes très lâches à l'extrémité des tiges. Le calice est à 5 sépales ovales, glanduleux et soudés, marcescents et persistants sur le fruit. La corolle est à 5 pétales obovales en coin dépassant longuement le calice. L'ovaire adhérent porte 2 styles à stigmates en tête et en massue. Les pédicelles fructifères égalent environ le calice. Le fruit est une capsule saillante terminée par 2 cornes (les restes des styles), à 2 loges, s'ouvrant par 2 valves et contenant de nombreuses graines minuscules.

Biotope primaire

Gazons, pelouses, prairies sableuses ou rocheuses des vallées alluviales, des plateaux calcaires et basaltiques des plaines et des montagnes.
Forêts méditerranéennes sur arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, terrains vagues.
Bords des chemins et des routes, coupes de bois, haies des bocages.

Floraison avril-juin

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention en eau et en MO, généralement très riches en bases.
Absence d'humus doux, engorgement en MO végétale archaïque ou fossilisée.
Carence en eau et en azote, excès de sels minéraux.

Médecine

La plante entière fleurie est cholagogue, diurétique, apéritive, dissolvante.
TM : Calculs rénaux et biliaires, congestions hépatiques, congestions de la rate.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites mais de goût médiocre. Les feuilles sont parfois utilisées pour fabriquer une sorte de thé ou des beignets.

A noter

Cette plante crassulante, sécrète des acides par ses racines pour s'implanter dans les sols « minéraux », sableux ou rocheux. Cette plante des cristaux et des cailloux va donc soigner les cristaux et les cailloux, qu'elle est capable de dissoudre.
Le *Saxifrage granulé* est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Cette espèce est également caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Elle fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Scandix pecten-veneris



Description

Le **Peigne de Vénus** est une plante annuelle de 10-50 cm, pubescente-hérissée. Les tiges ascendantes ou dressées, sont raides, striées, à rameaux généralement étalés. Les feuilles composées, ovales dans leur pourtour, sont bi-tripennatisséquées, découpées en lobes linéaires, mucronulés et rudes aux bords. Les fleurs sont disposées en ombelle simple à 2-3 rayons robustes, plus courts que le fruit. L'involucelle est à 5 folioles dressées ou étalées, larges, bi-trifides ou pennatisséquées, rarement entières. Le calice est à limbe nul. La corolle est à 5 pétales obovales, tronqués ou à peine émarginés, à pointe courbée en dedans. L'ovaire infère porte 2 styles dressés 2 fois plus long que le stylopode. Le fruit est un diakène oblong linéaire, rude aux bords. Le bec long de 4-6 cm est environ 4 fois plus long que les méricarpes robustes, comprimés par le dos et à faces planes.





Biotope primaire

Oueds, maquis, garrigues et pelouses écorchées du bassin méditerranéen.

Biotope secondaire

Cultures, vignes, vergers, maraîchages et jardins familiaux.
Terrains vagues, jachères, bords des chemins et des routes.

Floraison mai-août

Caractères indicateurs

Compactage des sols très riches en bases généralement à pH > 8.

Médecine

La plante entière fleurie et fructifiée est digestive, carminative, tonique et stimulante.
TM : Digestions difficiles, flatulences, problèmes intestinaux.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont excellentes en salades ou cuites et cuisinées comme les légumes. Peut également servir à aromatiser sirops et desserts.





A noter

Le **Peigne de Vénus** était encore courant dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, il est aujourd'hui au bord de l'extinction, victime des pesticides. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.
Il en est de même pour les autres espèces de **Scandix** présents en France. Elles ont les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales.

Scorzonera humilis



Description

Le **Scorzonère humble** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm, dépourvue au collet de fibres chevelues, à longue racine pivotante, charnue et noire. Les tiges nombreuses, glabres ou un peu cotonneuses au sommet, sont dressées, fistuleuses, molles, ordinairement simples, monocéphales, rarement bi-trifurquées. Les feuilles glabres, atténuées à la base, sont entières, graminoïdes, lancéolées-linéaires, presque toutes rapprochées en rosette basale. Les caulinaires, peu nombreuses, sont étroites et sessiles. Les capitules composés de fleurs jaunes, toutes ligulées, sont solitaires et terminent les rameaux. L'involucre à folioles nombreuses, inégales, imbriquées sur plusieurs rangs, est longuement dépassé par les fleurs. Le réceptacle est nu. Les fruits sont des akènes de 9-10 mm, lisses ou un peu scabres, pourvus de côtes, subcylindriques, faiblement atténués au sommet, dépourvus de bec, surmontés d'une aigrette de soies plumeuses d'un blanc sale dont les barbes sont entrecroisées.

Biotope primaire

Marais et prairies para-tourbeuses. Bas marais.

Biotope secondaire

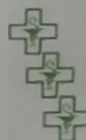
Prairies agricoles, fossés de drainage. Tourbières et marais anthropisés.

Floraison — mai-juin

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale archaïque des sols riches en bases.
Anaérobioses, hydromorphismes, formation de gley ou pseudogley.
Contrastes hydriques importants.

Médecine



La plante entière fleurie est apéritive, stomachique, drainante et diurétique.
TM : Digestions difficiles, obésité, rétention d'eau, désintoxication des métaux (Al et Fe) et des nitrites.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les racines et les fleurs sont excellentes crues ou cuites. On peut faire de savoureuses omelettes avec les boutons floraux et les fleurs.

A noter



Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qui vont nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction.
Les prairies humides ou marécageuses ne doivent pas être pâturées, elles doivent être gérées en fauche tardive pour en maintenir la qualité et la biodiversité.
Cette espèce est caractéristique des prairies favorables à la production laitière. Elle fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.
Le **Sorzonère humble** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.

Scrophularia nodosa

Scrofularia nodosa

Description

La **Scrofulaire noueuse** est une plante vivace herbacée à odeur fétide de « brûlé », pouvant atteindre et dépasser 1 m, glabre et verte, à souche renflée-noueuse et tubéreuse. La tige pleine est à 4 angles aigus et non ailés. Les feuilles opposées sont fermes, ovales lancéolées, aiguës, en cœur ou tronquées à la base. Elles sont non décurrentes, fortement nervées, dentées en scie à dents inférieures plus grandes. Les fleurs d'un brun-olivâtre sont réunies en longue panicule étroite et nue, terminant la tige. Les pédicelles, dressés ou étalés, sont 2-4 fois plus longs que le calice à 5 lobes ovales et à peine scarieux. La corolle à deux lèvres inégales, de 6-9 mm, à tube ventru et subglobuleux est à gorge ouverte, à limbe court. Le staminode est obovale, tronqué ou émarginé en cœur au sommet. Les 4 étamines sont didynames. L'ovaire porte un stigmate en tête. Le fruit est une capsule de 6-10 mm ovoïde conique, contenant de nombreuses graines petites et ridées-rugueuses, s'ouvrant à maturité en 2 valves entières ou bifides.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières humides, landes humides.
Forêts riveraines et alluviales, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Haies des bocages, fossés, bords des mares et étangs.
Cultures, vignes et vergers.
Prairies agricoles.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Hydromorphismes des sols engorgés en eau et en MO végétale, très riches en bases.
Asphyxie et anaérobioses.

Médecine

La plante entière fleurie est anti-inflammatoire, hypoglycémiante et diurétique.
TM : Douleurs rhumatismales et inflammatoires diverses.
Diabète, arthrite et maladies de la peau.

Cuisine

Plante non comestible.







A noter

On peut fabriquer un insecticide en faisant macérer la **Scrofulaire noueuse** dans l'eau et en la pulvérisant sur les plantes à soigner.

Sedum album

Description

L'***Orpin blanc*** est une petite plante vivace herbacée de 10-30 cm, glabre, verte ou rougeâtre, à souche grêle émettant des rejets stériles couchés, radicants, à feuilles peu rapprochées. Les tiges florifères, grêles, simples, sont ascendantes ou dressées. Les feuilles éparses, cylindracées sont longues de 10-15 mm, obtuses, sessiles et dressées-étalées. Les fleurs blanches, pédicellées, sont réunies en un corymbe terminant la tige. Le calice est composé de 5 sépales ovales-obtus. La corolle à 5 pétales oblongs, subobtus, non aristés, est 3 fois plus longue que le calice. Le fruit est à 5 carpelles dressés et ovales-oblongs.

Biotope primaire

Arènes, sables et rochers, dalles rocheuses, falaises des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Vieux murs, ballasts des chemins de fer, carrières, sablières.
Prairies agricoles, vignes et vergers.



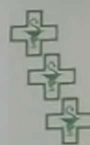
Floraison mai-août

Caractères indicateurs



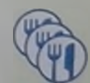
Absence de sol, sols rocheux ou sableux. Absence de pouvoir de fixation. Absence d'humus et de MO.
Sols minéraux, sans MO et sans vie microbienne aérobie.

Médecine



La plante entière fleurie est cholagogue, diurétique, antiscorbutique, apéritive, détersive et dissolvante.
TM : Calculs rénaux et biliaires, congestions hépatiques, congestions de la rate.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues en salade ou cuites en soupes et comme légume.

Orpin blanc   Trique madame

Fiche n° 470

A noter



Cette plante crassulante, sécrète des acides par ses racines pour s'implanter dans les sols « minéraux », sableux ou rocheux. Cette plante des cristaux et des cailloux va donc soigner les cristaux et les cailloux qu'elle est capable de dissoudre.
L'*Orpin blanc* colonise les falaises, rochers, dalles rocheuses, dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture actuelle.

Sedum telephium subsp. maximum

Sedum maximum

Description

L'**Orpin reprise** est une plante vivace herbacée de 30-60 cm, très robuste, glabre, à souche épaisse et charnue-tubéreuse. Les tiges dressées, raides sont simples et feuillées. Les feuilles planes, longues de 2-4 cm sont opposées ou ternées, ovales-arrondies ou ovales-oblongues. Les inférieures sont sessiles à base élargie, les supérieures embrassantes en cœur, inégalement denticulées. Les fleurs d'un blanc jaunâtre, pédicellées, sont réunies en corymbe serré, à rameaux opposés ou verticillés, au sommet des tiges. Le calice est composé de 5 sépales ovales-obtus. La corolle, 3 fois plus longue que le calice est à 5 pétales étalés, lancéolés-acuminés, pliés en capuchon au sommet. Le fruit est à 5 carpelles dressés, acuminés et non sillonnés sur le dos.

Biotope primaire

Arènes, sables et rochers, dalles rocheuses, falaises des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Vieux murs, ballasts des chemins de fer, carrières, sablières.
Prairies agricoles, vignes et vergers.

Floraison août-septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols rocheux ou sableux très riches en bases.
Absence de pouvoir de fixation.
Absence d'humus et de MO dans les sols très riches en bases.
Sols minéraux, sans MO et sans vie microbienne aérobie.

Médecine

La plante entière fleurie est cicatrisante, hémostatique, astringente, cholagogue, diurétique, antiscorbutique, apéritive, détersive et dissolvante.
TM : Cicatrisation des plaies, hémorragies, calculs rénaux et biliaires, congestions hépatiques, congestions de la rate.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues en salade ou cuites en soupes et comme légume.









A noter

Cette plante crassulante, sécrète des acides par ses racines pour s'implanter dans les sols « minéraux », sableux ou rocheux. Cette plante des cristaux et des cailloux va donc soigner les cristaux et les cailloux qu'elle est capable de dissoudre.
L'**Orpin reprise** colonise les falaises, rochers, dalles rocheuses, dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture actuelle.
Les différentes sous-espèces ou variétés d'**Orpin reprise**, parfois élevées au rang d'espèce, ont toutes les mêmes propriétés bio-indicatrices, médicinales et qualités alimentaires.
Les trois sous espèces les plus courantes sont
***Sedum telephium* L. subsp. *maximum* (L.) Rouy & Cam.**
Sedum telephium* L. subsp. *telephium
***Sedum telephium* L. subsp. *fabaria* (Kirschl.) Syme**

Sempervivum tectorum



Description

La ***Joubarbe des toits*** est une petite plante crassulante de 20-50 cm, robuste, assez longuement et mollement velue, à racine pivotante souvent oblique. La rosette de feuilles est grande (5-8 cm), à feuilles ovales-oblongues, peu rétrécies à la base, à faces glabres et non glanduleuses. Les feuilles caulinaires sont oblongues et mucronées. Les fleurs, d'un rose pâle ou rose vif sont grandes (20-30 mm), pédicellées ou subsessiles, réunies en large panicule thyrsoïde ou corymbiforme. Le calice a 6-20 sépales lancéolés-aigus, un peu soudés à la base. La corolle à 6-20 pétales étalés, lancéolés-linéaires et aigus, pubescents, est 2 fois plus longue que le calice. Le fruit est à 8-20 carpelles oblongs-acuminés.

Biotope primaire

Arènes, sables et rochers, dalles rocheuses, falaises des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Vieux toits de chaume ou de lauses, vieux châteaux, ruines diverses.
Vieux murs, ballasts des chemins de fer, carrières, sablières.
Prairies agricoles, vignes et vergers.

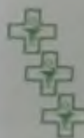
Floraison juin-août

Caractères indicateurs



Absence de sol, sols rocheux ou sableux très riches en bases.
Absence de pouvoir de fixation.
Absence d'humus et de MO dans les sols très riches en bases.
Sols minéraux, sans MO et sans vie microbienne aérobie.

Médecine



La plante entière fleurie est cicatrisante, hémostatique, astringente, cholagogue, diurétique, antiscorbutique, apéritive, détersive et dissolvante.
TM : Cicatrisation des plaies, hémorragies, calculs rénaux et biliaires, congestions hépatiques, congestions de la rate.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues en salade ou cuites en soupes et comme légume.

A noter



Cette plante crassulante, sécrète des acides par ses racines pour s'implanter dans les sols « minéraux », sableux ou rocheux. Cette plante des cristaux et des cailloux va donc soigner les cristaux et les cailloux qu'elle est capable de dissoudre.
La ***Joubarbe des toits*** colonise les falaises, rochers, dalles rocheuses, dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture actuelle.
Les différentes espèces, sous-espèces ou variétés de ***Sempervivum***, parfois élevées au rang d'espèces, ont toutes les mêmes propriétés bio-indicatrices, médicinales et qualités alimentaires. Les espèces ou sous espèces les plus courantes sont : ***Sempervivum tectorum, S. arvernense et S. montanum***.
Sempervivum tectorum était planté autrefois sur les murs et les toits pour éloigner la foudre.

Senecio erucifolius

Description

Le ***Séneçon à feuilles de Roquette*** est une plante vivace herbacée, dressée, raide, pubescente et un peu aranéeuse, pouvant atteindre et dépasser 1 m, à souche rampante. Les tige raides sont striées et rameuses dans le haut. Les feuilles, d'un vert sombre et glabre en dessus, pubescentes cotonneuses et grisâtres en dessous, sont sessiles, ovales, profondément pennatipartites ou lyrées, à segments oblongs, crénelés ou entiers, les segments inférieurs plus petits en forme d'oreillette. Les fleurs, toutes jaunes, sont de deux sortes, les périphériques ligulées et les centrales tubuleuses. Elles sont réunies en capitules disposés en corymbe compact terminant les tiges. L'involucre à folioles lancéolées, acuminées est beaucoup plus court que les fleurs. Le calicule à folioles nombreuses est environ de moitié plus court que l'involucre. Les fruits sont des akènes tous pubescents, presque cylindriques, pourvus de côtes et couronnés d'une aigrette de soies capillaires disposées sur plusieurs rangs.





Biotope primaire

Prairies, pelouses, lisières et clairières forestières.





Biotope secondaire

Prairies agricoles, talus des chemins et des routes.
Vignes et vergers, jachères, friches agricoles.
Coupes de bois, haies des bocages.

Floraison août-septembre



Caractères indicateurs

Sols argileux très riches en bases, souvent à pH > 7,5 engorgés en MO végétale archaïque.
Évolution vers la forêt des terrains basiques et argileux.

Médecine

La plante entière fleurie est emménagogue, régulateur de la circulation sanguine. Retard des règles, dysménorrhées, règles douloureuses, anémies, mais cette plante est toxique, son usage est réservé au corps médical.





Cuisine

Plante toxique.

A noter

Le ***Séneçon à feuilles de Roquette*** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.

Sequoiadendron giganteum

Sequoia gigantea

Wellingtonia

Séquoia géant

Fiche n° 474

Description

Le **Séquoia géant** est un arbre majestueux, de forme pyramidale aiguë, à aiguilles persistantes, toujours vert, pouvant atteindre 40 m en France, parfois 100 m en Californie, son pays d'origine, et vivre plus de 2000 ans. L'écorce très épaisse, brun-rouge, fibreuse, est souple sous la pression des doigts. Les rameaux verts, puis gris sont grêles et pendants, les bourgeons sont invisibles. Les aiguilles, vert-sombre, longues de 3-8 mm, sont en alène, persistantes. disposées tout autour des rameaux. Elles sont raides, s'écartant du rameau, décurrentes et à odeur d'***Anis***. Les fleurs sont monoïques. Les fleurs mâles sont réunies en chatons, les femelles en cônes ovoïdes, gros, longs de 5-8 cm à maturité, formés de 25-40 écailles.

Biotope primaire

Espèce exotique, originaire de Californie (Amérique du Nord) et rarement subspontanée en France, jamais naturalisée.

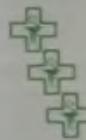
Biotope secondaire

Parcs et jardins où il est planté.

Floraison mars-mai



Médecine



Les jeunes pousses sont décongestionnantes génito-urinaires, neurotoniques, expectorantes, sédatives, antiseptiques des voies respiratoires.
MG et TM : Sclérose tissulaire précoce, hypertrophie de la prostate, énurésie, stase du petit bassin, prostatite, hémorroïdes, rhumes, bronchites, affections diverses des voies respiratoires.

Cuisine



Les jeunes pousses tendres au printemps servent à aromatiser les salades composées, les liqueurs et crèmes.

A noter



Le bois rouge et léger est utilisé en construction, en trituration, en tournage et en sculpture.
Le **Séquoia géant** est capable de résister à diverses pollutions agricoles, urbaines et industrielles.
Attention, ne pas confondre le **Séquoia géant** avec ***Sequoia sempervirens*** **(Lanb.) Endl.** à rameaux aplatis et aiguilles longues de 10-20 mm et distiques et ***Cryptomeria japonica*** **(L. fil.) D. Don.** dont les aiguilles plus longues sont recourbées et se rapprochent du rameau.

Sesleria caerulea

Sesleria albicans

Description

La **Seslérie bleue** est une plante vivace herbacée de 10-50 cm, glabre, à souche épaisse rampante-gazonnante. Les tiges grêles sont dressées et presque nues et sans nœud. Les feuilles basilaires sont longues, larges de 2-4 mm, obtuses et brusquement mucronées. Les 2-3 feuilles caulinaires sont espacées et très courtes. La ligule est courte et tronquée. La panicule florale forme un épi de 2-3 cm, oblong ou ovale, dense ou lâche, bleuâtre mêlé de blanc, à épillets solitaires ou géminés. À la base de l'épi les épillets sont pourvus d'une bractée ovale lobulée-dentée. Les épillets de 4 mm, comprimés par le côté, à 2-3 fleurs hermaphrodites, sont à glumes presque égales, carénées, uninervées, un peu plus courtes que les fleurs, ovales aiguës ou mucronées. Les glumelles sont membraneuses, l'inférieure pubescente est à 5 nervures, à deux dents et 3 arêtes dont la médiane plus longue. La glumelle supérieure est bicarénée et bilobée. L'ovaire, velu au sommet, porte 2 stigmates plumeux terminaux et 3 étamines à anthères bleu foncé. Le fruit est un caryopse velu, obovale, comprimé par le dos et déprimé à la base de la face interne.



Biotope primaire

Pelouses rocheuses, vires rocheuses, falaises et rochers, pelouses écorchées.

Biotope secondaire

Talus des chemins et des routes, terrains vagues, anciennes carrières.
Parcours pastoraux, alpages.



Floraison mars-août

Caractères indicateurs

Sols rocheux, absence de sol, carence en humus et en MO des sols très riches en bases, généralement à pH > 8, sous microclimat chaud.
Espèce calcicole, thermophile et xérophile.



A noter

La **Seslérie bleue** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
C'est une espèce caractéristique des prairies favorables à l'élevage des ovins.

Silene vulgaris

Silene inflata

Silène enflé

Description

Le ***Silène enflé*** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, glabre ou pubescente, glauque, à souche ligneuse. Les tiges couchées ascendantes ou dressées portent des feuilles opposées, entières, ovales ou lancéolées, les inférieures atténuées à la base, les supérieures sessiles. Les fleurs blanches et penchées sont réunies en cymes dichotomes peu fournies. Les bractées sont scarieuses. Le calice est à 5 sépales soudés, renflé en vessie, subglobuleux, ombiliqué, glabre, à 20 nervures ramifiées en réseau, à 5 dents larges et triangulaires. La corolle est formée de 5 grands pétales bifides munis à la gorge de 2 bosses ou de 2 écailles. Le fruit est une capsule subglobuleuse, 3 fois plus longue que le carpophore glabre, contenant de nombreuses graines.
Espèce très polymorphe pour laquelle il a été décrit de nombreuses sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières des forêts alluviales, des forêts des plateaux calcaires et basaltiques, des plaines et des montagnes. Pelouses, prairies, landes.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues. Cultures, vignes et vergers, prairies agricoles. Friches agricoles, coupes de bois, décombres.

Floraison avril-août



Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases.
Carence en humus, en MO animale et en azote.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.

A noter



Le **Silène enflé** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Elle est caractéristique des prairies favorables à la production laitière et fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Fiche n° 476

Silybum marianum

Carduus marianus

Description

Le *Chardon Marie* est une plante herbacée bisannuelle pouvant atteindre 2 m, dressée, robuste, glabre ou presque glabre et rameuse. La rosette de feuilles de première année est parfois très grande et peut atteindre 1 m de diamètre. Les feuilles basales de la rosette sont marbrées de blanc en dessus. Les caulinaires, sessiles, non décurrentes, entourant la tige par deux oreillettes arrondies, sont sinuées-dentées ou pennatifides, à lobes bordés d'épines et de cils épineux. Les capitules hémisphériques, gros, plus de 3 cm de diamètre, sont solitaires et terminaux à l'extrémité des rameaux. L'involucre est à folioles nombreuses et glabres, les extérieures offrant un appendice étalé, triangulaire, atténué en forte épine très vulnérante. Les fleurs toutes tubuleuses sont purpurines et égales. Les fruits sont des gros akènes noirs et rugueux, oblongs, comprimés et surmontés d'un rebord saillant corné. Ils sont pourvus d'une aigrette de soies fortement denticulées et soudées en anneau à la base.

Biotope primaire

Oueds et vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jachères agricoles. Friches agricoles et urbaines, décombres.
Pelouses et parcours pastoraux, prairies agricoles.

Floraison juin-août

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, généralement à pH > 8.
Blocage du phosphore par remontées de pH, par compactage, surpâturage ou après les incendies ou les broyages de pierres.

Médecine

Les fruits et les capitules floraux sont toniques, stomachiques, cholagogues et diurétiques. Ils sont très riches en phosphore assimilable et en oméga3. Ils ont également une action hypertensive, vasoconstrictrice et cholérétique. Ils permettent l'élimination des métaux toxiques comme Al+++ et Fe+++.
TM : Intoxication aux métaux (Al et Fe), maladies de dégénérescence nerveuse, maladie d'Alzheimer, sclérose en plaque, insuffisances biliaires et hépatiques, carences en phosphore, pertes de mémoire.

Cuisine

Les racines de première année, pivotantes et charnues, se mangent cuites comme les *Salsifis* ou les *Scorsonères*.
Les jeunes pousses, tiges et réceptacles sont d'excellents comestibles crus ou cuits comme beaucoup de *Chardons*. Il faut simplement avoir le courage de les éplucher pour éliminer les épines très vulnérantes.

















A noter

Le *Chardon Marie* est une espèce invasive des biotopes de la directive Habitat, en raison de pratiques agricoles inadaptées. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Il faut veiller notamment à arrêter le surpâturage, les incendies, les broyages de pierre, les compactages, très destructeurs de ce type de milieux.

Sisymbrium irio

















Description

Le ***Sisymbre irio*** est une plante annuelle ou bisannuelle de 20-80 cm, glabre ou pubérulente, dressée, simple ou rameuse. Les feuilles pétiolées sont roncinées-pennatifides, à lobes dentés, le terminal plus grand, hasté et allongé dans les feuilles supérieures. Les fleurs jaunes disposées en grappes terminales sont petites, les supérieures sont dépassées par les jeunes siliques. Le calice est à 4 sépales dressés, égaux à la base, 2-4 fois plus courts que les pédicelles. La corolle est à 4 pétales plus longs que les sépales. La grappe fructifère est oblongue, à pédicelles grêles, étalés-dressés. Les siliques à 2 loges, longues, grêles et glabres sont ascendantes, les valves à 3 nervures. Les graines petites, jaunes et lisses sont disposées sur un seul rang par loge.

Biotope primaire

Oueds et vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

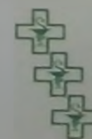
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, jachères agricoles.
Friches agricoles et urbaines, décombres.
Pelouses et parcours pastoraux, prairies agricoles.

Floraison avril-juillet

Caractères indicateurs

Compactage des sols riches en bases, généralement à pH > 8.
Blocage du phosphore par remontées de pH, par compactage, surpâturage, ou après les incendies ou les broyages de pierres.

Médecine



La plante entière fleurie et fructifiée est dépurative, tonique et diurétique. Elle est également très riche en vitamine C et en principes soufrés.
TM : Nettoyage de l'organisme, drainages, états infectieux, maladies otorhino à répétition.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites, elles sont surtout utilisées comme aromate (goût de ***Moutarde***).

Vélaret

Sisymbre irio

Fiche n° 478

Solanum dulcamara

SOLANACÉES (SOLANÉES)



Description

La **Douce-amère** est un sous-arbrisseau sarmenteux à souche rampante, parfois une liane ligneuse, de 2 à 4 m et plus, glabre ou pubescente, à écorce amère et à bois sucré, à rameaux herbacés, cylindriques et souvent volubiles. Les feuilles ovales-acuminées sont souvent en cœur et entières, les supérieures triséquées, les deux segments latéraux étant plus petits. Les fleurs violettes, à cœur jaune, sont réunies en cymes corymbiformes divariquées, multiflores et longuement pédonculées. Le calice vert, à 5 sépales soudés est à 5 lobes courts. La corolle de 12-20 mm est à 5 pétales soudés à la base, à 5 lobes réfléchis et marqués vers la base de 2 taches vertes. Les 5 étamines sont à anthères jaunes, rapprochées en colonne très saillante au centre de la fleur en roue. Le style est simple à stigmate obtus. Les baies ovoïdes sont rouges à maturité.

Biotope primaire

Forêts linéaires et riveraines, forêts alluviales, ripisylves.
Bras morts des fleuves et des rivières, mégaphorbiaies.

Biotope secondaire

Bords des mares, étangs et lacs artificiels, fossés.
Anciennes carrières et sablières.







Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau des sols riches en MO et en bases.
Hydromorphismes des sols riches en MO et en bases.



Médecine

Les jeunes tiges sont dépuratives, laxatives, diurétiques et sudorifiques, anti spasmodiques, analgésiques, sédatives, mais leur emploi est réservé au corps médical en raison de la toxicité réelle ou supposée de cette espèce.
TM : Rhumatismes, herpès, asthme, anorexie.
En dilutions homéopathiques elle soigne toutes les maladies qui apparaissent, ou sont aggravées, par l'humidité ou l'eau.

Cuisine

Espèce dite toxique, cette toxicité est-elle réelle ou supposée ? Dans le doute nous nous abstiendrons de la consommer.





A noter

Encore une espèce des lieux engorgés en eau qui est drainante en médecine et qui soigne les maladies liées à l'eau.

Solidago gigantea

Solidago glabra

Description

La ***Verge d'or géante*** est une plante vivace herbacée atteignant ou dépassant 1 m, à tige raide et droite, glabre, très feuillée. Les feuilles glabres, finement dentées dans leur moitié inférieure, sont lancéolées-acuminées, trinervées et brièvement pétiolées. Les supérieures sont lancéolées-linéaires. Les capitules de fleurs jaunes sont très petits (4-5 mm), très nombreux et réunis en grappes unilatérales étalées et arquées groupées en panicules courtes et compactes au sommet des tiges. Les fleurs sont de deux sortes, celles du centre tubuleuses et celles de la circonférence, peu nombreuses, à ligules courtes oblongues-linéaires. Les fruits sont des petits akènes cylindriques, surmontés d'une aigrette de soies capillaires.

Biotope primaire

Espèce non indigène, originaire d'Amérique du Nord et largement naturalisée dans les vallées alluviales. Mégaphorbiaies, landes humides, forêts alluviales, forêts riveraines, ripisylves, bras morts des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Fossés et talus des voies ferrées, des chemins et des routes, décombres, terrains vagues.
Plantations de peupliers hybrides américains.
Prairies agricoles inondables, anciennes carrières et sablières.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Sols à forts contrastes hydriques, très riches en bases, en eau et en MO végétale.

Médecine



Les parties aériennes fleuries sont diurétiques, astringentes, vulnéraires, drainantes et désintoxiquantes.
TM et JUS : Hypertension artérielle, endocardites, artérites, péricardites, toxémies, empoisonnements.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs ainsi que les graines sont comestibles mais sans intérêt.

A noter



La ***Verge d'or géante*** est une espèce exotique invasive des biotopes de la directive Habitat, particulièrement des zones humides et des vallées alluviales. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols. De nombreuses espèces indigènes rares ou protégées disparaissent ou risquent de disparaître étouffées par la ***Verge d'or géante***. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. La ***Verge d'or géante*** est polymorphe, on en a décrit plusieurs sous-espèces et variétés qui ont toutes les mêmes propriétés médicinales et bio-indicatrices et les mêmes qualités alimentaires et mellifères, de même que la ***Verge d'or du Canada***, espèce plus grande et plus poilue. Plante tinctoriale utilisée pour teindre en jaune.

Solidago virgaurea

ASTÉRACÉES (COMPOSITAÉES)(COMPOSÉES)

Description

La **Verge d'or** est une plante vivace herbacée atteignant ou dépassant 1 m, à tige raide et droite, glabre ou un peu pubescence. Les feuilles glabres ou un peu pubescentes, dentées, oblongues, sont rétrécies aux deux extrémités. Les supérieures sont entières, les inférieures sont atténuées en pétiole. Les capitules, à fleurs jaunes, sont très petits (4-5 mm), très nombreux et réunis en grappes feuillées, formant une panicule oblongue, à rameaux droits, au sommet des tiges. Les fleurs sont de deux sortes, celles du centre tubuleuses et celles de la circonférence ligulées et rayonnantes. Les fruits sont des petits akènes cylindriques, surmontés d'une aigrette de soies capillaires.



Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, fruticées et landes, des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Coupes de bois, friches agricoles, haies des bocages.

Floraison juillet-septembre





Caractères indicateurs

Sols plus ou moins acides engorgés en MO végétale archaïque.
Évolution vers la forêt.

Médecine

Les parties aériennes fleuries sont diurétiques, astringentes, vulnéraires, drainantes et désintoxiquantes.
TM et JUS : Rétention d'eau, élimination des toxines et de l'acide urique, excès d'urée.
Drainage hépatique et rénal, eczéma chronique, excès de cholestérol.
Hypertension artérielle, endocardites, artérites, péricardites, toxémies, empoisonnements.
EF : Renforce la confiance en soi. Remède de la solitude. Amour trop idéaliste.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs ainsi que les graines sont comestibles mais sans intérêt.





A noter

La **Verge d'or** est polymorphe, on a décrit plusieurs sous-espèces et variétés qui ont toutes les mêmes propriétés médicinales et bio-indicatrices et les mêmes qualités alimentaires et mellifères.

Sorbus aria

Allouchier

Alisier blanc

Fiche n° 482

Description

L'***Alisier blanc*** est un arbre à bourgeons velus, non visqueux, pouvant atteindre 20 m. Le tronc est droit, à écorce restant lisse. Les rameaux brun-rouges sont d'abord pubescents puis glabres. Les feuilles simples, très blanches-tomenteuses en dessous, vertes et glabres en dessus. sont ovales ou elliptiques, à dentelure presque simple, à dents décroissantes du sommet à la base. Les feuilles ridées en dessus, sont à 8-12 paires de nervures saillantes, convexes en dehors. Le pétiole est égal au cinquième du limbe. Les fleurs blanches sont réunies en corymbes amples et serrés. Le calice à 5 sépales tomenteux et soudés est à 5 lobes entiers, petits et marcescents. La corolle est à 5 pétales suborbiculaires étalés. L'ovaire infère et adhérent porte 2 styles libres. Le fruit est une grosse baie subglobuleuse, farineuse, pulpeuse, à saveur un peu acide et rouge-orangée à maturité.

Biotope primaire

Bois et forêts, rochers et rocailles des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours pastoraux et alpages.
Haies des bocages, friches agricoles.
Coupes de bois.

Floraison mai
Fructification septembre

Caractères indicateurs

Sols drainants, souvent à faible pouvoir de rétention sous microclimat chaud. Espèce thermophile et xérophile.

Médecine

Les fruits sont astringents, antitussifs, très riches en vitamines A et C.
TM : Lithiases urinaires, hyperuricémie, goutte, cystites, colibacilloses, diarrhées, dysenterie.

Cuisine

Les fruits de l'***Alisier blanc*** sont doux, légèrement acidulés et consommables crus ou cuits. On peut les faire sécher et en faire une sorte de farine pouvant rentrer dans la fabrication du pain et de gâteaux. On peut également fabriquer d'excellentes compotes ou des confitures d'***Alisier blanc*** en rajoutant d'autres fruits ayant beaucoup de jus pour compenser l'état presque farineux des alises.
Après fermentation on en fait de l'eau de vie par distillation, particulièrement dans les Vosges et en Alsace.

A noter

Toutes les espèces du genre ***Sorbus*** fournissent un bois aux propriétés mécaniques particulières utilisées dans la fabrication de pièces spéciales de certaines machines et qui ont donné une valeur marchande élevée à ces bois également très appréciés pour le tournage et la sculpture.

Sorbus aucuparia

Description

Le **Sorbier des oiseleurs** est un arbre à bourgeons velus, non visqueux, pouvant atteindre 20 m. Le tronc est droit, d'abord lisse, puis se fissurant en long. Les rameaux brun-rouges sont lisses et luisants. Les feuilles composées, glabrescentes à l'état adulte, sont imparipennées, à 11-17 folioles, oblongues, dentées presque dès la base qui est obliquement échancrée d'un côté de la nervure. Les fleurs blanches, de 6-8 mm, sont réunies en corymbes amples et serrés. Le calice à 5 sépales tomenteux et soudés est à 5 lobes courbés en dedans après la floraison. La corolle est à 5 pétales suborbiculaires étalés. L'ovaire infère et adhérent porte 3 styles droits et laineux à la base.
Le fruit est une baie de 1 cm de diamètre, subglobuleuse, lisse, à saveur amère et rouge-vif à maturité.

Biotope primaire

Bois et forêts, rochers et rocailles des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours pastoraux et alpages.
Haies des bocages, friches agricoles.
Coupes de bois, parcs et jardins où il est planté.

Floraison	mai-juillet
Fructification	septembre

Caractères indicateurs

Biotope à forte humidité atmosphérique et à sol pauvre en bases.
Microclimat froid.
Espèce généralement acidiphile.

Médecine

Les fruits sont astringents, antitussifs, très riches en vitamines A et C.
TM : Lithiases urinaires, hyperuricémie, goutte, cystites, colibacilloses, diarrhées, dysenterie.

Cuisine

Les fruits du **Sorbier des oiseleurs** sont très juteux mais amers.
Il faut les mélanger à d'autres espèces (**Citron**) pour en faire des jus, sirops, compotes ou confitures acceptables.
Après fermentation on en fait de l'eau de vie par distillation, particulièrement dans les Vosges et en Alsace.













A noter

Toutes les espèces du genre **Sorbus** fournissent un bois aux propriétés mécaniques particulières utilisées dans la fabrication de pièces spéciales de certaines machines et qui ont donné une valeur marchande élevée à ces bois également très appréciés pour le tournage et la sculpture.
Les fruits du **Sorbier des oiseleurs**, très recherchés par les oiseaux, étaient utilisés autrefois comme appât par les oiseleurs pour les piéger.

Sorbus domestica

Cormier — Sorbier domestique — Fiche n° 484

Description

Le **Sorbier domestique** est un arbre élevé pouvant atteindre 20 m, à gros bourgeons glabres et très visqueux. Le tronc est à écorce noire, épaisse, profondément fissurée en écailles carrées. Les feuilles composées, pubescentes-tomenteuses en dessous. à la fin glabres, sont imparipennées, à 11-21 folioles, oblongues, dentées sauf à la base, entière et non échancrée. Les fleurs blanches, de 6-8 mm, sont réunies en corymbes amples et serrés. Le calice à 5 sépales tomenteux et soudés est à 5 lobes courbés en dehors après la floraison. La corolle est à 5 pétales suborbiculaires étalés. L'ovaire infère et adhérent porte 5 styles coudés et laineux sur toute leur longueur. Le fruit est une grosse baie de 3 cm de diamètre, en forme de poire, d'un vert rougeâtre ou roussâtre à la maturité. Les sorbes sont très astringentes à maturité et deviennent sucrées à l'état pulpeux ou blet.

Biotope primaire

Bois et forêts, rochers et rocailles de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

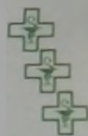
Prairies agricoles, haies des bocages, friches agricoles.
Vignes et vergers, coupes de bois, parcs et jardins où il est planté.

Floraison	avril-juin
Fructification	octobre

Caractères indicateurs

Sols très riches en bases, souvent à pH > 8, engorgés en MO végétale archaïque.
Carence en humus et en MO animale, carence en azote.

Médecine



Les fruits sont astringents, antitussifs, anti nauséeux et anti diarrhéiques, très riches en vitamines A et C.
TM de fruits : Lithiases urinaires, hyperuricémie, goutte, cystites, colibacilloses, diarrhées, dysenterie.
MG de bourgeons : Draineur veineux. Il est utilisé pour soigner les varices, hémorroïdes, ulcères variqueux, bourdonnements d'oreille, acouphènes, ménopause.

Cuisine



Les fruits du ***Sorbier domestique*** sont mangés crus ou cuits. Ils ne sont pas consommables à l'état brut, il faut attendre qu'ils soient blets.
On en a fait autrefois une boisson faiblement alcoolisée très médiocre.
Après fermentation on en fait une très bonne eau de vie par distillation.

A noter



Toutes les espèces du genre **Sorbus** fournissent un bois aux propriétés mécaniques particulières utilisées dans la fabrication de pièces spéciales de certaines machines et qui ont donné une valeur marchande élevée à ces bois également très appréciés pour le tournage et la sculpture.

Sorghum halepense

Description

Le **Sorgho d'Alep** est une plante vivace pouvant atteindre 2 m, glabre, à souche rampante-stolonifère. La tige robuste est dressée, simple et à nœuds pubescents. Les feuilles larges de 1 - 2 cm sont planes, scabres, à nervure médiane épaisse et blanche. La ligule courte est ciliée. La panicule forme un épi composé, violacé, allongé, pyramidal, à la fin contracté, à axe et rameaux glabres et scabres. Les épillets sont comprimés par le dos, à 2 fleurs dont une fertile, parfois les deux stériles. Les épillets stériles sont lancéolés et mutiques. Les épillets fertiles oblongs, lancéolés, poilus, sont à 2 glumes presque égales, coriaces, luisantes, mutiques, tridentées ou comme rongées au sommet et égalant les fleurs. La glumelle inférieure est bifide, mutique ou portant une arête 2 fois plus longue que l'épillet. Le fruit est un caryopse ovale-oblong, un peu comprimé par le dos.



Biotope primaire

Oueds, roselières des vallées alluviales de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers.
Canaux d'irrigation, fossés des chemins et des routes.
Jachères et friches agricoles





Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Compactage et asphyxie des sols riches en bases souvent à pH > 7,5.
Excès d'irrigation, travail du sol humide ou par temps humide.
Carence en humus et en MO, excès de fertilisation minérale chimique.

Cuisine

Seules les graines récoltées bien mûres sont comestibles après cuisson.
Les graines récoltées avant maturité peuvent être toxiques ainsi que toutes les parties vertes de la plante.









A noter

Cette plante thermophile (qui cherche la chaleur) se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce dont la progression vers le nord est indicatrice du réchauffement climatique. La progression de cette espèce est également indicatrice de la perte de porosité des sols français et de leur destruction par l'agriculture.

Stachys arvensis

Description

L'*Épiaire des champs* est une plante herbacée annuelle de 10-50 cm, hispide, à tiges faibles, ascendantes. Les feuilles opposées sont pétiolées, ovales-obtuses, tronquées ou un peu en cœur à la base, régulièrement crénelées. Les fleurs d'un blanc-rosé sont petites, étalées, disposées en verticilles de 3-6 fleurs, écartés inférieurement. Le calice hérissé, petit, tubuleux en cloche, à 5-10 nervures, a 5 dents égales, à peine mucronées, ciliées et aussi longues que le tube. La corolle de 6-7 mm, dépassant à peine le calice, est bilabiée, à tube inclus resserré au dessus de la base, à lèvres courtes et rapprochées, la supérieure entière. Les 4 étamines sont rapprochées et parallèles, les extérieures plus longues et à la fin déjetées en dehors. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles arrondis au sommet et dissimulés au fond du calice.

Biotope primaire

Pelouses écorchées des plaines et des collines, sables et limons des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Talus des chemins et des routes.

Floraison mars-octobre



Caractères indicateurs

Sables et arènes granitiques ou schisteuses très riches en bases et décalcifiés.
Sols à très faible pouvoir de rétention en eau et en MO.
Carence en humus et en calcium des sols très riches en nitrates.



Médecine

La plante entière fleurie est stomachique, circulatoire, astringente et expectorante, sédatif pelvien.
TM : Règles douloureuses, hémorroïdes, acouphènes.



Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques dans les plats crus ou cuits.



A noter

L'**Épiaire des champs** encore courante dans les cultures il y a une cinquantaine d'années, est aujourd'hui au bord de l'extinction, victime des pesticides. Partout où cette espèce est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Stachys officinalis *Betonica officinalis*

Description

La **Bétoine** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, velue au moins à la base, dressée ou ascendante. Les feuilles opposées, pétiolées, sont oblongues en cœur, fortement nervées-réticulées, régulièrement crénelées, vertes, velues ou glabres. Les feuilles florales sont réduites et n'atteignent pas la moitié de l'épi. Les fleurs purpurines sont réunies en épi compact ou interrompu au sommet des tiges. Le calice tubuleux en cloche, à 5-10 nervures faibles, est velu ou glabrescent et a 5 dents lancéolées-aristées, plus courtes que le tube. La corolle d'environ 15 mm est bilabiée, à tube saillant, à lèvre supérieure entière, pubescente, dépassant beaucoup les 4 étamines rapprochées et parallèles. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles arrondis au sommet et dissimulés au fond du calice.

Biotope primaire

Prairies et pelouses naturelles, lisières et clairières forestières, landes humides.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours pastoraux et alpages.
Bords des chemins et des routes, friches agricoles.

Floraison juin-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO végétale archaïque.
Feutrages, asphyxie, anaérobioses, hydromorphismes.

Médecine

La plante entière fleurie est vulnéraire, stomachique, circulatoire, sédatif pelvien, astringente et expectorante.
TM : Cicatrisation des plaies, asthmes, bronchites, migraines nerveuses, maladies des reins et de la vessie, règles douloureuses, hémorroïdes, acouphènes.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques dans les plats crus ou cuits.















A noter

La **Bétoine** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent.
Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Espèce caractéristique des prés-bois et des prairies favorables à la production laitière. Cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages AOC.
Plante tinctoriale, elle teint les laines en brun.

Stachys sylvatica





Description

L'*Épiaire des bois* est une plante vivace herbacée pouvant atteindre et dépasser 1 m, très velue, verte, à souche rampante, à odeur fétide. La tige dressée, carrée, est souvent rameuse. Les feuilles opposées sont longuement pétiolées, largement ovales-acuminées, en cœur à la base, fortement dentées et velues. Les fleurs pourprées sont réunies par 3-6 en verticilles presque tous écartés. Le calice en cloche est hérissé de poils et de glandes stipitées, les 5 dents triangulaires-lancéolées sont presque égales et un peu plus courtes que le tube. La corolle de 15 mm est bilabiée, à tube longuement saillant, à lèvre supérieure pubérulente en dehors et à lèvre inférieure ornée de motifs blancs sur fond pourpre-foncé. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles arrondis au sommet et dissimulés au fond du calice.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Haies des bocages, décombres, friches agricoles, coupes de bois.

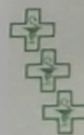
Floraison juin-septembre



Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases, souvent à pH > 7,5.

Médecine



La plante entière fleurie est tonique, diurétique, vulnéraire, stomachique, sédative pelvien, circulatoire, astringente et expectorante.
TM : Cicatrisation des plaies, asthmes, bronchites, migraines nerveuses, maladies des reins et de la vessie, règles douloureuses, hémorroïdes, acouphènes.
EF : La plante des révoltés contre le corps médical.



Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont d'excellents aromates dans les plats crus ou cuits.
L'odeur fétide de la plante lorsqu'on la cueille se transforme, lors des préparations en cuisine, pendant la cuisson notamment, en excellent parfum de champignon, certains disent même de cèpe.

A noter



Plante tinctoriale, elle teint en jaune.

Stellaria graminea

Description

La ***Stellaire graminée*** est une plante vivace herbacée de 20-80 cm, glabre, à souche traçante, glabre et verte. Les tiges nombreuses, très rameuses et enchevêtrées sont carrées, étalées diffuses et à cassure en « piquet de tente igloo ». Les feuilles sont sessiles, linéaires-lancéolées, aiguës et ciliées à la base. Les fleurs, assez petites, sont réunies en cymes terminales lâches et très étalées. Les bractées sont petites, scarieuses et ciliées. Le calice est à 5 sépales lancéolés-aigus, souvent ciliés et à 3 nervures saillantes. La corolle est formée de 5 pétales bifides égalant ou dépassant les sépales, divisés jusqu'au-delà du milieu en 2 lobes rapprochés. L'ovaire supère porte 3 styles. Le fruit est une capsule oblongue, plus longue que le calice, s'ouvrant au sommet par 6 dents et contenant de nombreuses graines arrondies, comprimées et tuberculeuses.

Biotope primaire

Prairies et pelouses des plaines et des montagnes.
Prairies et pelouses des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, haies des bocages.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sols riches en MO, à vie microbienne aérobie active.
Sols bien pourvus et équilibrés en MO, en nitrates et en eau.

Médecine

La plante entière fleurie est tonique, diurétique, expectorante et légèrement laxative. Elle est également riche en vitamine C.
TM : Fatigue générale, convalescence, affections pulmonaires, varices et synovites. Augmente la fertilité.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.













A noter

La ***Stellaire graminée*** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Elle est une des caractéristiques des prairies favorables à la production laitière. Elle fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Stellaria holostea

Description

La **Stellaire holostée** est une plante vivace herbacée de 20-80 cm, glabre, à souche traçante, glabre ou pubérulente au sommet. Les tiges nombreuses, très rameuses et enchevêtrées sont carrées, étalées diffuses et à cassure en « piquet de tente igloo ». Les feuilles sessiles, lancéolées, longuement acuminées, fermes et presque coriaces, sont ciliées et scabres sur les bords. Les grandes fleurs sont réunies en cymes terminales lâches et pluriflores. Les bractées sont herbacées. Le calice est à 5 sépales lancéolés-aigus et sans nervure. La corolle est formée de 5 pétales bifides 2 fois plus longs que les sépales, divisés jusqu'au milieu en 2 lobes rapprochés. L'ovaire supère porte 3 styles. Le fruit est une capsule subglobuleuse égalant le calice, s'ouvrant au sommet par 6 dents et contenant de nombreuses graines arrondies, comprimées et tuberculeuses.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Prairies et pelouses des plaines et des montagnes. Prairies et pelouses des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Haies des bocages, plantations de ***Robiniers*** ou de ***Peupliers***.
Prairies agricoles, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, petits bois résiduels.

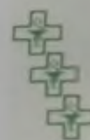
Floraison avril-juin

Caractères indicateurs



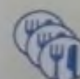
Sols engorgés en MO végétale archaïque, mais à vie microbienne aérobie active.
Sols bien pourvus en MO végétale, en eau et en bases.

Médecine



La plante entière fleurie est tonique, diurétique, expectorante et légèrement laxative. Elle est également riche en vitamine C.
TM : Fatigue générale, convalescence, affections pulmonaires, varices et synovites. Augmente la fertilité.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites mais seules les très jeunes pousses et les fleurs « n'accrochent » pas au fond de la gorge en raison du caractère « scabre » des feuilles adultes.

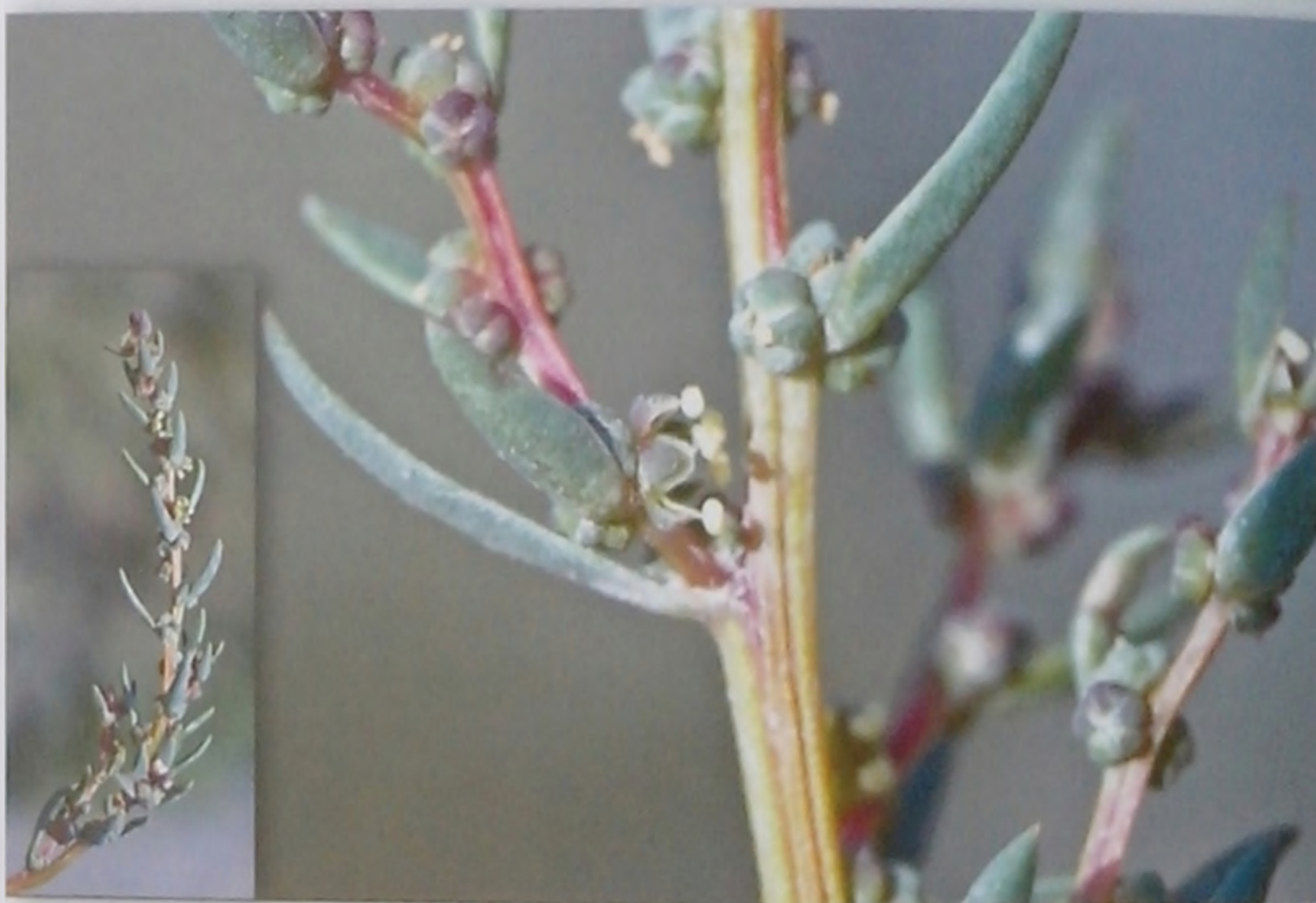
A noter



La *Stellaire holostée* est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Elle est une des caractéristiques des prairies favorables à la production laitière. Elle fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Suaeda maritima







Description

La **Soude maritime** est une plante annuelle de 10-50 cm, glabre, d'un vert glauque ou rougeâtre à tiges herbacées, dures à la base, dressées ou étalées-diffuses. Les feuilles charnues sont très nombreuses, les caulinaires allongées, de 1-3 cm, sont linéaires, demi-cylindriques, obtuses ou aiguës, élargies à la base, opaques et glaucescentes. Les feuilles florales sont plus petites et dépassent les glomérules à 2-3 fleurs. L'inflorescence est en long épi terminal feuillé. Les fleurs sont hermaphrodites et munies de 2-3 bractéoles scarieuses. Le périanthe en forme de grelot, est à 5 lobes charnus s'accroissant après la floraison et simulant une baie. Les 5 étamines libres sont insérées au fond du périanthe. Les 3-5 stigmates sont lancéolés en alène. Le périanthe fructifère est globuleux-déprimé, à lobes ovales-obtus, obscurément carénés sur le dos. Le fruit est comprimé, membraneux, enfermé dans le périanthe accru et non soudé avec lui. Il contient une graine ordinairement horizontale, luisante et peu ponctuée. Espèce polymorphe.

Biotope primaire

Rochers, sables et vases salées des mers et des océans et des lagunes salées intérieures.

Biotope secondaire

Marais salants. Travaux de digues, construction de parcs ostréicoles.

Floraison juillet-octobre

Caractères indicateurs

Plante halophile (qui aime le sel). Salinisation des sols par les engrais chimiques ou par l'irrigation.

Médecine

Les parties aériennes fleuries sont antiscorbutiques, toniques, résolutives, reconstituantes, diurétiques, dépuratives et régulateur endocrinien. On peut les utiliser en consommation de plante fraiche, en jus de plante ou en alcoolatures.

TM : Carences en vitamine C, convalescence, notamment suite à des crises de paludisme, déficiences hormonales.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. On peut également les conserver au vinaigre, en préparations lacto-fermentées ou en conserves par pasteurisation.

A noter

Cette espèce polymorphe a fait l'objet de la description de nombreuses sous-espèces ou variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce.
Toutes les **Soudes** sont comestibles, ont les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs.
On peut également obtenir par leur incinération de la soude et fabriquer du savon.

Symphytum asperum

Consoude de Russie

Fiche n° 492

Description

La **Consoude de Russie** est une plante vivace herbacée de 1 à 2 m, velue-hérissée de poils crochus, à souche épaisse et charnue mais non tubéreuse. Les tiges robustes, rameuses, sont non ailées et portent au sommet des aspérités caractéristiques. Les feuilles épaisses, ovales lancéolées, jamais décurrentes, sont plus grandes et pétiolées à la base de la tige et sessiles dans le haut. Les fleurs roses ou bleu-violacées sont réunies en inflorescences scorpioïdes terminales. Le calice à 5 sépales soudés est à 5 lobes profonds et lancéolés. La corolle tubuleuse en cloche, d'environ 15 mm est 2 fois plus longue que le calice et à 5 lobes réfléchis. La gorge est munie de 5 écailles incluses. Les 5 étamines sont insérées et soudées à l'intérieur de la corolle. Le style saillant porte un stigmate en tête. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles lisses et luisants, dissimulés au fond du calice.

Biotope primaire

Espèce exotique originaire du Caucase et de l'Oural, subspontanée çà et là, rarement naturalisée.

Biotope secondaire

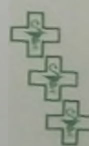
Fossés des chemins et des routes, décombres, terrains vagues.
Lisières et clairières forestières, haies des bocages.
Environ des fermes et des villages, friches agricoles et urbaines.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO des sols riches en bases.
Hydromorphismes, anaérobioses.

Médecine



La racine de **Consoude** est vulnéraire, cicatrisante, astringente, émolliente et expectorante.
TM : Décalcifications, régulation du métabolisme du calcium, plaies, blessures, fractures, ulcères à l'estomac, brûlures et toutes sortes de traumatismes.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles cuites.
On peut faire les mêmes excellents beignets de feuilles qu'avec ***Symphytum officinale*** (cf volume 1). On utilise également la purée de racine pour le même usage.
Tous les ***Symphytum*** sont utilisés en grande quantité dans les plats traditionnels de certains pays d'Europe centrale depuis des millénaires.

A noter



On trouve en France ***Symphytum officinale*** à fleurs blanches qui est indigène (Volume 1 page 306), ***Symphytum asperum***, la **Consoude de Russie**, à fleurs bleues ou violacées introduite et cultivée, parfois naturalisée et l'hybride des deux espèces ***Symphytum x-uplandicum*** beaucoup plus grande, à fleurs passant du rose vif au rouge foncé au bleu violacé et colonisant certains talus routiers ou autoroutiers par reproduction végétative car elle est presque toujours stérile comme tout bon hybride qui se respecte.
Les 3 espèces ont les mêmes qualités alimentaires et les mêmes propriétés médicinales. Elles sont toutes trois d'excellentes fourragères et amélioratrices du compost. On peut user et abuser de ces plantes exceptionnelles.

Syringa vulgaris

Description

Le *Lilas* est un arbrisseau ou un arbuste de 2-5 m, à jeunes rameaux pubérulents. Les feuilles opposées, caduques, sont largement ovales-acuminées, un peu en cœur à la base, entières, épaisses, glabres, pétiolées et à nervures secondaires ramifiées. Les fleurs lilas ou blanches, sont regroupées en grandes panicules ou thyrses très fournies et terminant les rameaux. Le calice à 4 sépales soudés est petit, persistant et à 4 dents. La corolle en entonnoir est à tube allongé, à 4 lobes étalés, obovales et concaves. Les étamines sont incluses. Le stigmate est bifide. Le fruit est une capsule ovale-oblongue, comprimée, coriace, jaunâtre, à 2 loges s'ouvrant par 2 valves. Elle contient 2-4 graines ailées.

Biotope primaire

Espèce originaire de l'Europe de l'Est, cultivée et parfois subspontanée en France, rarement naturalisée.

Biotope secondaire

Haies des bocages, décombres, parcs et jardins.

Floraison avril-mai









Caractères indicateurs

Espèce uniquement subspontanée, c'est-à-dire qu'elle se maintient là où elle a été plantée.
Elle est donc indicatrice d'une occupation humaine, actuelle ou ancienne, des lieux où elle est présente.

Médecine

Les bourgeons et les fleurs détendent les muscles et libèrent les canaux de la colonne vertébrale. Les feuilles sont toniques, amères et fébrifuges.
MG et TM : Pincements des nerfs dans la colonne vertébrale, sciatiques, malaises et douleurs diverses d'origine vertébrale. Libération des blocages présents ou passés.
EF : Libérer son énergie vitale en se libérant des blocages émotionnels faisant obstacle à son développement.

A noter

Cette espèce aujourd'hui très utile comme médicinale est plantée depuis le XVème siècle comme plante ornementale. Le bois a servi autrefois à fabriquer des flutes.

Tamus communis



Description

Le ***Tamier commun*** est une plante vivace herbacée de 1-5 m, glabre, à grosse souche noire tubéreuse, cylindracée en navet. La tige herbacée, grêle, rameuse est volubile et peut grimper très haut dans les haies ou les arbres. Les feuilles sont grandes, très entières, glabres et luisantes, largement ovales en cœur à la base, à sinus très ouvert. Elles sont à pétiole muni de 2 glandes, le limbe est transparent, acuminé en pointe filiforme, à 5-7 nervures ramifiées. Les fleurs vert-jaunâtres, sont dioïques et réunies en grappes grêles et lâches, celles des pieds mâles sont allongées et multiflores, celles des pieds femelles sont courtes et pauciflores. Les fleurs mâles sont à périanthe persistant, en cloche, à 6 divisions soudées en tube court et portent 6 étamines. Les fleurs femelles sont à périanthe persistant, en cloche, à 6 divisions soudées en tube court et adhérent à l'ovaire qui porte 3 styles soudés à la base et libres au sommet. Le fruit est une baie charnue, d'abord verte puis devenant rouge écarlate et très brillante à maturité. Elle est à 3 loges contenant chacune 2 graines globuleuses.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Forêts riveraines et alluviales, ripisylves.

Biotope secondaire

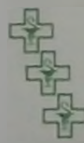
Haies des bocages, friches agricoles.
Vignes et vergers, terrains vagues, décombres.

Floraison mars-juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols à fort pouvoir de rétention et riches en bases, souvent à pH supérieur à 7.

Médecine

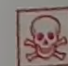


La racine tubéreuse est âcre, caustique, révulsive, rubéfiante, diurétique, vomitive et purgative.
Depuis le moyen-âge elle est vendue par les colporteurs sur les marchés pour soigner les hématomes, contusions, douleurs musculaires, articulaires et rhumatismales par application de la pulpe de cette racine en cataplasmes (usage externe) sur les parties malades.
EF : Émotions ambivalentes, « Jean qui rit, Jean qui pleure ». Schizophrénie.

Cuisine



Les jeunes pousses sont comestibles cuites au printemps avant qu'elles aient fait de la photosynthèse. Lorsqu'elles verdissent elles produisent des alcaloïdes toxiques pour l'homme.



Attention ! les baies rouges sont très toxiques, ainsi que les parties vertes de la plante.

A noter

Cette plante est très ambivalente, les jeunes pousses blanches sont comestibles, vertes elles sont toxiques. De même la pulpe des racines tubéreuses appliquée avec parcimonie sur des hématomes les soigne et les fait disparaître, mais appliquée en plus grande quantité sur des tissus sains elle provoque des hématomes. Elle est vraiment à double tranchant.
Elle est nommée populairement ***Herbe aux femmes battues*** pour la même ambivalence, les femmes battues soignaient leurs hématomes avec la pulpe des racines, mais celles qui n'étaient pas battues se provoquaient des hématomes avec cette racine pour pouvoir porter plainte et accuser leurs maris.
Il est à noter que les mendiants ont également utilisé ce stratagème pour se provoquer des lésions et ainsi émouvoir les passants et obtenir des aumônes.

Tanacetum vulgare

Description

La *Tanaisie commune* est une plante vivace herbacée, très odorante, pouvant atteindre et dépasser 1 m, droite, simple et glabre. Les feuilles composées sont ovales-oblongues, glabres, ponctuées, largement découpées, pennatiséquées, à rachis ailé-denté au moins dans sa moitié supérieure. Les segments foliaires sont allongés, oblongs, pennatifides ou pennatipartites, à lobes assez larges, aigus, souvent dentés sur le bord externe. Les feuilles caulinaires sont sessiles, demi-embrassantes et auriculées. Les fleurs jaunes, toutes tubuleuses, sont réunies en de nombreux petits capitules pédonculés et serrés en corymbe. L'involucre hémisphérique est à folioles imbriquées. Les fruits sont des akènes obconiques, pourvus de côtes longitudinales et terminés par un disque aussi large que le sommet, surmonté d'un rebord membraneux.

Biotope primaire

Originaire de l'Europe de l'Est et propagée lors des invasions par les barbares. Souvent cultivée comme plante ornementale et médicinale, souvent subspontanée et naturalisée çà et là.

Biotope secondaire

Terrains vagues, anciennes carrières, zones industrielles, carreaux des anciennes mines.
Bords des chemins et des routes, ballasts des voies ferrées, décombres, environ des villages.
Prairies agricoles, friches agricoles et urbaines.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Sols perturbés, compactés, stérilisés, pollués, destructurés.
Pollutions aux nitrates, pesticides, métaux lourds, aluminium.
Pollutions aux produits chimiques de synthèse.

Médecine

Les parties aériennes fleuries sont insectifuges, insecticides, vermifuges, vermicides.
Le mélange de plantes séchées de ***Tanacetum vulgare, Artemisia absinthium et Dryopteris filix-mas,*** à parts égales, est utilisé en poudrage des parquets ou des appartements pour lutter contre les puces et en poudrage antiparasitaire des litières des animaux domestiques et de compagnie pour lutter contre les puces, poux, teignes et galles.
Ce mélange est également utilisé comme vermifuge en usage vétérinaire.

Cuisine

Plante toxique.

















Teesdalia nudicaulis







Description

La ***Téesdalie à tiges nues*** est une petite plante annuelle de 5-15 cm, brièvement pubescente, peu ou point luisante, à racine pivotante grêle. Plante à plusieurs tiges naissant de la rosette de feuilles. La tige centrale est dressée et nue, les latérales ascendantes et à 2-3 petites feuilles simples. Les feuilles radicales sont lyrées-pennatifides, à lobes obtus, le terminal plus grand. Les petites fleurs sont disposées en grappe au sommet des tiges. Le calice est à 4 sépales un peu étalés et égaux à la base. La corolle est à 4 pétales très inégaux, les 2 extérieurs beaucoup plus grands, dépassant le calice. Les 6 étamines sont à filets munis à la base d'une écaille blanche. La grappe fructifère est oblongue, à pédicelles très étalés. Le fruit est une silicule ovale-arrondie, un peu atténuée à la base et à style très court. La silicule est à 2 loges contenant chacune 2 graines.

Biotope primaire

Sables des dunes littorales et continentales.
Sables des arènes granitiques et schisteuses.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Prairies agricoles dégradées.

Floraison avril-juin

Caractères indicateurs



Sols à très faible pouvoir de fixation en danger d'érosion.
Carence en argile, en humus et en MO.
Lessivages et érosion des sols à faible pouvoir de rétention.

Médecine



La plante entière fleurie est tonique, apéritive, stomachique, dépurative, diurétique, anti infectieuse, expectorante et très riche en vitamine C.
TM : Troubles hépatiques et urinaires, engorgement du foie, toux, bronchites, maladies infectieuses, rhumes, grippes.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.

A noter



La ***Téesdalie à tiges nues*** colonise les dunes et arènes qui sont des biotopes de la Directive Habitat riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces. sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.

Thlaspi arvense

Description

Le ***Tabouret des champs*** est une plante annuelle, glabre, d'un vert gai, à odeur d'ail, de 20-50 cm, dressée, simple ou rameuse dans le haut. Les feuilles radicales sont spatulées, les caulinaires oblongues et sinuées-dentées, sessiles-embrassantes et à oreillettes courtes et aigües. Les petites fleurs blanches sont disposées en grappe terminale. Le calice est à 4 sépales dressés ou un peu étalés, égaux à la base. La corolle est à 4 pétales presque égaux. La grappe fructifère est longue et à pédicelles étalés. Les fruits sont de grandes silicules orbiculaires, planes, largement ailées tout autour, à échancrure profonde et étroite. Le style très court est inclus. La silicule est à 2 loges contenant chacune 5-6 graines noires et striées.



Biotope primaire

Pelouses écorchées, dalles et affleurements rocheux, des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages et jardins familiaux.
Anciennes carrières, sablières, jachères et friches agricoles, bords des routes et des chemins, terrains vagues.





Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Compactage des sols très riches en bases souvent à pH > 7,5.
Carence en humus et en azote, blocage du phosphore.



Médecine

La plante entière fleurie est tonique, apéritive, stomachique, dépurative, diurétique, anti infectieuse, expectorante et très riche en vitamine C.
TM : Troubles hépatiques et urinaires, engorgement du foie, toux, bronchites, maladies infectieuses, rhumes, grippes.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.



A noter

Le ***Tabouret des champs*** était une espèce encore courante dans les moissons il y a une cinquantaine d'années, aujourd'hui elle est au bord de l'extinction victime des pesticides. Partout où elle est encore présente il est urgent de prendre des mesures de sauvegarde pour éviter sa disparition.

Thymus pulegioides







Description

Le ***Thym serpolet*** ou **Serpolet** est une petite plante vivace herbacée, radicante, à souche sous-ligneuse, à nombreuses tiges herbacées de 6-30 cm, glabre ou peu velue, très aromatique. Les tiges couchées-ascendantes, lâchement gazonnantes sont à rameaux allongés, quadrangulaires, poilus sur les faces opposées ou les angles. Les feuilles opposées sont petites, ovales, assez brusquement rétrécies en pétiole glabre ou peu cilié. Elles sont glabres sur les faces et à nervures peu saillantes. Les fleurs blanches ou rosées sont réunies en têtes globuleuses, en verticilles rapprochés. Le calice tubuleux en cloche, est à 2 lèvres, la supérieure tridentée, l'inférieure à 2 lobes lancéolés en alène et ciliés. Il est poilu tout autour ou glabre en dessus. La corolle bilabiée est à tube inclus, à lèvre supérieure dressée, presque plane, échancrée, l'inférieure étalée à 3 lobes, le médian un peu plus grand. Les 4 étamines sont ordinairement saillantes. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles minuscules, ovoïdes, lisses et dissimulés au fond du calice.
Espèce extrêmement polymorphe.

Biotope primaire

Sables et graviers, dalles et affleurements rocheux, pelouses écorchées des plaines et des montagnes. Landes sèches.

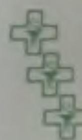
Biotope secondaire

Prairies agricoles dégradées, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, anciennes carrières et sablières.

Floraison juillet-septembre

Caractères indicateurs

Absence de sol, sols sableux ou rocheux à très faible pouvoir de rétention en eau et en MO.
Carence en humus et en MO des sols riches en bases.

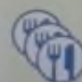


Médecine

La plante entière fleurie, les parties aériennes fleuries sont stimulantes, antiseptiques, bactéricides, stomachiques, expectorantes, antispasmodiques, vermifuges et insectifuges.
TM et HE : Plaies infectées, digestions difficiles, rhumes, grippes, infections urinaires, infections rénales, cystites.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques et parfument les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.



A noter

Plante produisant par distillation des huiles essentielles mais très difficile à récolter en sauvage dans les stations naturelles. Pour une production de plusieurs centaines de kg il est nécessaire de la mettre en culture.
Le ***Serpolet*** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Espèce caractéristique des prairies favorables à l'élevage des ovins.
Thymus pulegioides* L. gr.** fait partie du vaste groupe des ***Thymus herbacés et radicants appelés populairement ***Serpolet*** ou ***Thym serpolet***. Ce groupe comprend de nombreuses espèces, sous espèces et variétés qui possèdent toutes les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs.
Elles sont toutes très difficiles à différencier botaniquement sur le terrain et les confusions sont nombreuses.



Thymus vulgaris

Description

Le ***Thym commun*** est un sous-arbrisseau de 10-30 cm, d'un vert grisâtre ou blanchâtre, très aromatique. Les tiges ligneuses sont dressées ou ascendantes, non radicantes, souvent tortueuses, et forment un petit buisson très serré. Les rameaux sont tomenteux-blanchâtres tout autour. Les petites feuilles sont lancéolées-rhomboïdales ou linéaires, obtuses, enroulées par les bords, non ciliées à la base, couvertes en dessous d'un tomentum dense et court. Les petites fleurs blanches ou roses sont réunies en têtes globuleuses ou en épis à verticilles inférieurs écartés. Le calice velu, tubuleux en cloche, bossu en avant à la base, est à 2 lèvres, la supérieure tridentée, l'inférieure à 2 lobes lancéolés en alène. La corolle bilabiée est à tube inclus, à lèvre supérieure dressée, presque plane, échancrée, l'inférieure étalée à 3 lobes, le médian un peu plus grand. Les 4 étamines sont ordinairement saillantes. Le fruit est un tétrakène à 4 carpelles minuscules, ovoïdes, lisses et dissimulés au fond du calice. Espèce polymorphe.

Biotope primaire

Maquis et garrigues, oueds, pelouses écorchées de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcours pastoraux.

Floraison avril-juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux, très riches en bases, à très faible pouvoir de rétention en eau et en MO.
Absence de sol, absence d'humus et de MO.

Médecine

La plante entière fleurie, les parties aériennes fleuries sont fongicides, antivirales, stimulantes, antiseptiques, bactéricides, stomachiques, expectorantes, antispasmodiques, vermifuges et insectifuges.

TM et HE : Plaies infectées, digestions difficiles, rhumes, grippes, infections urinaires, infections rénales, cystites, candidoses, mycoses, rhumatismes.

EF : Trouver la volonté et le courage d'atteindre ses objectifs.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont aromatiques et parfument les plats crus ou cuits, salés ou sucrés.









A noter

Le ***Thym commun***, comme beaucoup de Lamiacées (**Romarin, Lavande**, etc....), est riche en huiles essentielles très variables dans leur composition d'une population à l'autre voir même d'un pied à l'autre. Ces différences dans la composition des huiles essentielles pour une même espèce a fait désigner et nommer des « chimiotypes » ou « chémotypes ». Dans le thym commun nous pouvons citer :

Thymus vulgaris* L. *geranioliferum* : *Thym commun à géraniol
Thymus vulgaris* L. *linaloliferum* : *Thym commun à linalol
Thymus vulgaris* L. *paracymeniferum* : *Thym commun à paracymène
Thymus vulgaris* L. *thujanoliferum* : *Thym commun à thujanol
Thymus vulgaris* L. *thymoliferum* : *Thym commun à thymol

TILIACÉES

Description

Le **Tilleul à grandes feuilles** est un arbre majestueux pouvant atteindre 40 m de haut, à houppier élevé en forme de dôme. Les branches sont ascendantes, l'écorce du tronc, d'abord lisse, s'épaissit et se crevasse. Les rameaux alternes sont pubescents et portent des bourgeons globuleux, verdâtres ou rougeâtres, velus et à 3 écailles visibles. Les feuilles caduques et alternes sont simples, grandes, vertes sur les deux faces, glabres en dessus, mollement velues en dessous, avec les aisselles garnies de poils blanchâtres. Les fleurs d'un blanc jaunâtre, assez grandes, sont très odorantes, elles sont réunies par 2-5 en corymbes axillaires portés par un pédoncule soudé dans sa partie inférieure à une longue bractée membraneuse d'un blanc-jaunâtre et elliptique-ovale. Le calice est à 5 sépales libres, colorés et caducs. La corolle est à 5 pétales. Les étamines nombreuses sont à filets libres. L'ovaire supère est libre et porte 1 style à 5 stigmates. Le fruit est une capsule osseuse, ovoïde, velue, à parois épaisses et ligneuses et à 5 côtes saillantes.

Biotope primaire

Forêts riveraines et alluviales, ripisylves.
Forêts des ravins, hêtraies sèches.

Biotope secondaire

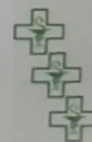
Haies des bocages, anciennes plantations, villages, fermes.

Floraison juin-juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque des sols très riches en bases ou à pH > 7,5.

Médecine



Les fleurs et les bourgeons de ***Tilleul*** sont antispasmodiques, calmants, sudorifiques et diurétiques.
Le jeune bois appelé « aubier » est diurétique, cholérétique, hypotenseur et antispasmodique.
MG de bourgeons : fatigue nerveuse, anxiété, états dépressifs, crises d'angoisse, insomnies.
TM de bractées fleuries : facilite le sommeil à condition d'utiliser des doses modérées ; à haute dose les fleurs de ***Tilleul*** sont excitantes.
TM d'aubier : drainages hépatiques, engorgements du foie et de la vésicule biliaire, rhumatismes, goutte, obésité et dans tous les régimes amaigrissants.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. Les salades de jeunes pousses de ***Tilleul*** au printemps permettent de nettoyer l'organisme des engorgements de l'hiver, elles « adoucissent » les amertumes des autres plantes dans les salades composées.
La seconde écorce (cambium) des ***Tilleuls*** est comestible.



Attention au ***Tilleul argenté*** (voir page suivante) qui n'est pas comestible !

A noter

Le miel de ***Tilleul*** est très fin et très doux, une cuillère à café de ce miel dans un bol d'eau chaude lui confère l'excellent parfum de la fleur fraîche.
Le ***Tilleul à grandes feuilles*** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Le bois de ***Tilleul***, très doux, au grain très fin, est très apprécié en lutherie, tournage et sculpture, il est également utilisé pour de nombreux autres usages, ustensiles de cuisine, ébénisterie, crayons, etc...
Deux autres espèces indigènes, ***Tilia cordata* Mill.** (***Tilleul à petites feuilles***) et Tilia x-vulgaris **Hayne** (***Tilleul d'Europe***), sont également comestibles, possèdent les mêmes qualités alimentaires, les mêmes propriétés médicinales et les mêmes caractères bio-indicateurs.
Tilia tomentosa **Moench** n'est pas comestible.

Tilleul à grandes feuilles

Fiche n° 500

Tilia tomentosa

Tilia argentea





Description

Le *Tilleul argenté* est un arbre majestueux pouvant atteindre 40 m de haut, à houppier élevé en forme de dôme. Les branches sont ascendantes, l'écorce du tronc, d'abord lisse, s'épaissit et se crevasse tardivement. Les rameaux alternes sont pubescents, blanchâtres et portent des bourgeons globuleux, tomenteux-blanchâtres. Les grandes feuilles de 5-10 cm de diamètre, caduques et alternes sont simples, grandes, vert-foncé en dessus, fortement blanches-tomenteuses en dessous, elles sont bordées de dents larges et courtes. Les fleurs d'un blanc jaunâtre, assez grandes, sont très odorantes, elles sont réunies par 6-10 en corymbes axillaires portés par un pédoncule soudé dans sa partie inférieure à une longue bractée membraneuse elliptique-ovale d'un blanc-jaunâtre. Le calice est à 5 sépales libres, colorés et caducs. La corolle est à 5 pétales. Les étamines nombreuses sont à filets libres. L'ovaire supère est libre et porte 1 style à 5 stigmates. Le fruit est une petite capsule osseuse, ovoïde, velue, à parois épaisses et ligneuses et à 5 côtes peu saillantes.

Biotope primaire

Cette espèce exotique originaire du bassin méditerranéen oriental (Grèce et Turquie) est uniquement plantée en France, très rarement subspontanée, jamais naturalisée.

Biotope secondaire

Parcs et jardins, alignements d'arbres routiers et urbains.

Floraison juin-juillet







Médecine

Les bourgeons sont tranquillisants, sédatifs, relaxants et anti-inflammatoires.
MG de bourgeons : fatigue nerveuse, anxiété, états dépressifs, crises d'angoisse, insomnies.
Régulation des fonctions thyroïdiennes, cholestérol, ménopause, préménopause, bouffées de chaleur.

Cuisine

Le *Tilleul argenté* n'est pas comestible, seuls les *Tilleuls* indigènes en France sont comestibles.

A noter

Cette espèce est beaucoup plus rustique et résiste mieux à la sécheresse que les autres, c'est pourquoi il est souvent planté comme « ornemental ».

Tragopogon dubius

Description

Le **Salsifis douteux** est une plante annuelle ou bisannuelle de 30-60 cm, dressée, souvent simple, feuillée. Les feuilles sont longuement et étroitement linéaires, les moyennes lancéolées-acuminées à base demi-embrassante. Les fleurs jaunes, toutes ligulées, sont réunies en capitules médiocres, solitaires, terminant les pédoncules fistuleux et largement renflés en massue au sommet. L'involucre est à 5-12 folioles égales, disposées sur un seul rang, un peu soudés à la base, réfléchis à maturité. Les fleurs toutes ligulées sont longuement dépassées par les folioles de l'involucre. Les fruits sont des akènes subcylindriques, longuement atténués en bec, munis de côtes plus ou moins scabres et surmontés d'une aigrette de soies plumeuses à barbes entrecroisées. Les akènes extérieurs sont fortement scabres-denticulés.

Biotope primaire

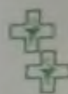
Ourlets thermophiles, lisières forestières, pelouses écorchées des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, friches agricoles. Vieux murs, bords des routes et des chemins.
Pelouses et prairies agricoles, parcours pastoraux.

Floraison mai-juin

Caractères indicateurs



Sols rocheux, carence en humus et en azote.
Sols très riches en bases, à très faible pouvoir de fixation en eau et en éléments fertilisants par carence en argile ou en raison de présence d'argiles à très faible surface d'échange.
Engorgement en MO végétale fossile des sols riches en bases

Médecine

La plante entière fleurie est stomachique, dépurative et diurétique.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. Les racines sont également excellentes préparées en plats cuits comme n'importe quel légume.
Les capitules floraux en bouton ou en début d'éclosion servent à fabriquer des omelettes savoureuses.

A noter



Le **Salsifis douteux** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière, cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Trapa natans

Description

La **Châtaigne d'eau** est une plante aquatique nageante, annuelle, herbacée, rampante à la base. Les feuilles inférieures submergées sont opposées, subsessiles, pennatisséquées et à lanières capillaires. Les feuilles supérieures flottantes sont réunies en rosette dense. Elles sont étalées, rhomboïdales, dentées, velues en dessous et sur le long pétiole renflé en vessie en son milieu. Les fleurs blanches sont axillaires, solitaires à l'aisselle des feuilles et brièvement pédonculées. Le calice formé par 4 sépales soudés entre eux et soudés à l'ovaire, porte 4 lobes courts et persistants qui vont devenir les 4 épines du fruit. La corolle à 4 pétales entiers dépasse le calice. La fleur est à 4 étamines. L'ovaire porte un style filiforme à stigmate en tête. Le gros fruit globuleux, dur, brun, est entouré par les 4 épines très vulnérantes du calice soudé. Il est à une loge et contient 1 grosse graine charnue-farineuse.

Biotope primaire

Eaux stagnantes mésotrophes à eutrophes des lacs et étangs.

Biotope secondaire

Lacs, étangs et mares artificiels.

Floraison juin-juillet

Caractères indicateurs

Eaux très riches en éléments nutritifs minéraux et organiques.

Médecine

Le fruit est astringent, diurétique, dissolvant et dépuratif.
TM : Elle a été employée contre les diarrhées, dysenteries, calculs rénaux.

Cuisine

Le fruit farineux et sucré est très nourrissant comme les châtaignes. Il est comestible cru, cuit, rôti, grillé ou bouilli. Parfois on le fait sécher pour faire de la farine que l'on peut employer comme la farine de châtaigne.
Attention de ne pas récolter les **Châtaignes d'eau** dans des lacs et étangs dont les eaux sont polluées.











A noter

Cette espèce, parfois très abondante jusqu'à en devenir envahissante, disparaît aussi vite qu'elle est apparue. La pollution et le traitement aux herbicides des lacs et étangs risquent de faire s'effondrer les populations de cette espèce sensible. Encore une espèce que la malveillance humaine risque fort de faire disparaitre à plus ou moins longue échéance.

Tribulus terrestris

Description

La **Croix de Malte** est une plante annuelle, généralement de 10-50 cm, mais pouvant dépasser 1 m, couchée-étalée et velue. Les feuilles opposées, composées, brièvement pétiolées, sont paripennées à 5-8 paires de petites folioles elliptiques et un peu obliques. Les stipules sont très petites. Les fleurs jaunes sont axillaires et solitaires sur des pédoncules plus courts que la feuille. Le calice caduc est à 5 sépales lancéolés. La corolle à 5 pétales oblongs est de moitié plus longue que le calice. Les 10 étamines égalent ou dépassent la corolle. L'ovaire est surmonté par 1 style très court terminé par un stigmate à 5 rayons. Le fruit est une capsule pentagonale, déprimée, se séparant en 5 coques étalées en étoile, très dures, munies chacune de 4 épines vulnérantes, les 2 supérieures plus longues.

Biotope primaire

Oueds, maquis et garrigues de la zone méditerranéenne orientale chaude.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Friches agricoles et urbaines, cordons littoraux anthropisés.

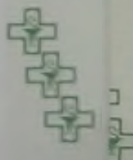
Floraison avril-septembre

Caractères indicateurs



Absence de sol, sols sableux ou rocheux à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments nutritifs sous microclimat très chaud.

Médecine



La plante entière fleurie et fructifiée est progestérone-like, oxygénante des muscles, stimulante de la libido masculine et aphrodisiaque. Elle a été utilisée pour soigner les angines de poitrine et les maladies coronariennes.

Cuisine



Quoique toxiques, les graines ont été utilisées pour fabriquer une sorte de farine pendant les périodes de famine.

A noter



Cette plante thermophile (qui cherche la chaleur) se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce indicatrice du réchauffement climatique.

Trifolium incarnatum

Description

Le *Trèfle incarnat* est une plante annuelle de 20-50 cm, mollement velue, à poils appliqués, à tige robuste, dressée et simple. Les feuilles pétiolées sont composées-trifoliées, toutes à folioles largement obovales en coin, denticulées au sommet. Les stipules sont grandes, à partie libre courte, ovale-obtuse et dentée. Les fleurs blanches, rouges, ou rosées sont disposées en grosses têtes oblongues-coniques puis cylindriques, terminales, solitaires et longuement pédonculées. Le calice est à tube ovoïde, velu, à gorge ouverte et sans callosité, à 5 dents velues, étalées, raides, linéaires-aiguës, presque égales et plus longues que le tube. La corolle constituée d'un étendard, de deux ailes et d'une carène est à peine plus longue que le calice persistant. Le fruit est une petite gousse incluse dans le tube du calice et cachée par la fleur fanée persistante. Elle contient une ou deux graines.

Biotope primaire

Pelouses des arènes granitiques ou schisteuses et des sables des vallées alluviales.
Landes sèches et ouvertes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles.
Bords des chemins et des routes, anciennes carrières et sablières.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sols décalcifiés à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

L'usage est réservé au corps médical et à l'homéopathie.
Les capitules floraux sont dépuratifs, diurétiques et cholagogues.

Cuisine

Non comestible, sauf les fleurs. On peut décorer les salades sauvages avec les capitules floraux aux fleurs sucrées. Les enfants adorent sucer le nectar des fleurs.













A noter

La sous-espèce ***Trifolium incarnatum* L. *subsp. molinerii* (Balb. Ex Hornem.) Ces.**, à fleurs toutes purpurines et éclatantes, est fréquemment cultivée comme fourrage ou comme engrais vert.
Le ***Trèfle incarnat*** est une excellente espèce fourragère des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière, cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Trifolium pratense

Description

Le ***Trèfle violet*** est une plante vivace herbacée de 20-50 cm, velue, robuste, dressée ou ascendante, à souche verticale. Les feuilles sont composées-trifoliées, à folioles ovales ou elliptiques, molles, à peine veinées et presque entières. Les feuilles sont écartées, les supérieures subsessiles et opposées. Les stipules sont à partie libre largement triangulaire, brusquement terminée en pointe sétacée appliquée. Les fleurs purpurines ou violacées sont disposées en grosses têtes subglobuleuses, subsessiles, terminales et solitaires. Le calice est à tube velu et à 10 nervures, à gorge glabre et munie d'un anneau calleux, à 5 dents ciliées, sétacées, inégales, l'inférieure une fois plus longue que le tube. La corolle, constituée d'un étendard, de deux ailes et d'une carène est beaucoup plus longue que le calice persistant. Le fruit est une petite gousse incluse dans le tube du calice et cachée par la fleur fanée persistante.
Elle contient une ou deux graines.

Biotope primaire

Pelouses et prairies des vallées alluviales et des plateaux calcaires et basaltiques.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, jachères.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Sols décalcifiés à très faible pouvoir de rétention.

Médecine

L'usage est réservé au corps médical et à l'homéopathie.
Les capitules floraux sont dépuratifs, diurétiques et cholagogues.

Cuisine

Non comestible, sauf les fleurs. On peut décorer les salades sauvages avec les capitules floraux aux fleurs sucrées. Les enfants adorent sucer le nectar des fleurs.

A noter

Le ***Trèfle violet*** est une excellente espèce fourragère des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée. Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Espèce également caractéristique des prairies favorables à l'engraissement des bovins à viande, les fameux « prés d'embouche ». **Attention !!!**
Le ***Trèfle violet*** est fréquemment cultivé comme fourrage ou comme engrais vert. Ses exsudats racinaires lèvent très facilement la dormance de ***Rumex obtusifolius***. Dans tous les sols engorgés en MO animale où il y a des risques de levée massive de ***Rumex obtusifolius***, il faut s'abstenir de semer et de cultiver ***Trifolium pratense***.

Ulex europaeus



Description

L'*Ajonc d'Europe* est un arbrisseau ou un sous-arbrisseau de 1 à 4 m, d'un vert cendré, très rameux et très épineux, à rameaux épais, velus, à épines robustes et très vulnérantes. Les feuilles sont simples et lancéolées-linéaires. Les grandes fleurs jaunes, de 10-20 mm sont solitaires et axillaires sur les rameaux épineux. Le calice très velu à poils étalés-dressés, est persistant, divisé jusqu'à la base en 2 lèvres, la supérieure a 2 petites dents, l'inférieure en a 3. La corolle d'un jaune vif est à étendard non veiné, à 2 ailes dépassant un peu le sommet de la carène droite. Le fruit est une gousse ovale, large de 6-7 mm, très velue, plus longue que le calice. Elle contient 4-6 graines échancrées.

Biotope primaire

Forêts et landes sèches ou humides.
Dunes littorales et continentales.

Biotope secondaire

Bois enrésinés, friches agricoles.
Terrains vagues, haies des bocages.

Floraison février-juin





Caractères indicateurs

Sols sableux à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments nutritifs, souvent décalcifiés.
Carence en calcium, en humus et en MO animale.

Médecine

Espèce uniquement utilisée pour la préparation d'élixirs floraux.
EF : Désespoir total, dépression, repli sur soi, pessimisme ; l'***Ajonc*** pousse sur les sols bloqués, en fin de cycle, « les landes », il peut les revitaliser par la fixation de l'azote de l'air et faire redémarrer la vie.





Cuisine

Quoique cette espèce soit toxique, les boutons floraux ont été utilisés confits au vinaigre comme les câpres.
Les graines sont toxiques.





A noter

L'***Ajonc*** est une plante tinctoriale, elle teint en jaune.
Les ***Ajoncs*** broyés ont été utilisés comme fourrage, ils sont riches en protéines. Ils sont cultivés comme plante ornementale et comme brise vent.





Description

L'***Orme champêtre*** est un arbuste ou un arbre élevé pouvant atteindre 40 m, à cime bien fournie, à rameaux serrés et régulièrement distiques et pectinés. L'écorce lisse, s'épaissit beaucoup et se fissure, elle fabrique parfois du liège autour des branches. Les feuilles alternes et caduques sont fermes, ovales, brièvement acuminées, poilues en dessous à l'aisselle des nervures ; elles sont courtement pétiolées et le limbe est très dissymétrique à la base. Les fleurs précoces, paraissant bien avant les feuilles, sont réunies en fascicules denses et latéraux. Les fleurs sont hermaphrodites, régulières, sessiles, rouges, sans corolle, réduites aux 4-5 étamines et au pistil. Les fruits sont des samares également précoces et venant à maturité avant l'éclosion des feuilles. La samare est moyenne, 10-20 mm de long, obovale, atténuée à la base, à aile assez ferme, plane, glabre et jaunâtre à maturité. La graine est située au-dessus du milieu de la samare, elle est atteinte par l'échancrure terminale. Espèce extrêmement polymorphe.

Biotope primaire

Forêts riveraines et alluviales, ripisylves.
Fruticées des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Terrains vagues, haies des bocages.
Environs des fermes et des villages.
Forêts anthropisées, décombres, anciennes décharges.

Floraison février-avril

Caractères indicateurs

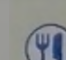
Engorgement en eau et en MO des sols riches en bases et en azote.
Espèce nitratophile.
Indicatrice d'anthropisation en forêt.

Médecine



Les bourgeons, écorces et feuilles sont astringents, diurétiques, diaphorétiques, stimulants, sudorifiques et dépuratifs.
MG et TM : Acide urique, goutte, reminéralisation, rhumatismes, vitiligo, maladies diverses de la peau et diarrhées.
EF : Personnes écrasées par de trop lourdes responsabilités et qui ne se sentent plus à la hauteur.
L'élixir floral des incrédules.

Cuisine





On a mélangé aux céréales le cambium (seconde écorce), les jeunes fruits et les feuilles, séchés et moulus en farine, pour fabriquer du pain pendant les périodes de famine.

A noter

Cette espèce extrêmement variable a fait l'objet de descriptions de nombreuses sous-espèces et variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires, propriétés médicinales et caractères bio-indicateurs.
Les vieux **Ormes** de France ont été décimés par une maladie, « la graphiose », transmise par un insecte. Il ne faut surtout pas s'affoler, l'**Orme** rejette beaucoup de sa souche et comme elle n'est pas atteinte par le parasite, elle peut refaire démarrer et pérenniser l'arbre atteint. Lorsque vous voyez un ***Orme*** atteint de la graphiose, coupez-le à ras du sol, il repartira de plus belle de sa souche jusqu'à... la prochaine attaque du parasite.
L'**Orme** a été utilisé comme arbre fourrager et conduit en têtard. Les loupes d'**Orme**, très recherchées, ont servi à fabriquer des panneaux très décoratifs en ébénisterie.
Le bois d'**Orme** a eu également de nombreux autres usages : tournage, sculpture, lutherie, objets de luxe, etc...

Description

Le **Nombril de Vénus** est une plante vivace herbacée, de 10-40 cm, glabre, verte ou rougeâtre, à souche tubéreuse. La tige est peu feuillée, les feuilles sont presque toutes radicales et souvent détruites à la floraison. Les feuilles radicales, longuement pétiolées, sont succulentes, cassantes, orbiculaires et peltées-ombiliquées. Le limbe de 3-6 cm de diamètre est crénelé. Les feuilles caulinaires peu nombreuses, sont petites et en coin. Les fleurs d'un blanc-jaunâtre ou rosées, très nombreuses, forment une longue grappe de fleurs bractéolées et pendantes, occupant presque toute la longueur de la tige. Le calice est à 5 lobes ovales-aigus. La corolle monopétale, tubuleuse, 4 fois plus longue que le calice est à 5 lobes ovales-mucronulés. Les 10 étamines, insérées sur la corolle, sont sur 2 rangs. Les 5 écailles nectarifères sont linéaires, tronquées ou bifides. Le fruit est à 5 carpelles plus courts que la corolle et acuminés par le style en alène. Les carpelles sont à une seule loge contenant de nombreuses graines.

Biotope primaire

Falaises, rochers, dalles rocheuses de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Vieux murs, talus rocheux des routes et des chemins.
Anciennes carrières, murs des châteaux, ruines.
Epiphyte sur les palmiers de la Côte d'Azur.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Sols rocheux et siliceux, riches en bases mais décalcifiés, sous microclimat chaud.
Espèce xérophile, calcifuge et thermophile.

Médecine

La plante entière fleurie et les feuilles sont rafraîchissantes, cholagogues, diurétiques, antiscorbutiques, apéritives, détersives et dissolvantes.
TM : Calculs rénaux et biliaires, congestions hépatiques, congestions de la rate, déshydratations.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites.









A noter

Les plantes du caillou soignent le caillou. Le **Nombril de Vénus** qui pousse sur les rochers très secs et brûlés par le soleil est réhydratant et permet d'éliminer les excès de minéraux.
Cette plante thermophile (qui cherche la chaleur) se propage régulièrement vers le nord depuis une trentaine d'années. C'est une espèce indicatrice du réchauffement climatique.

Urtica urens

Petite ortie

Ortie brûlante

Fiche n° 510

Description

L'**Ortie brûlante** est plante annuelle de 20-60 cm, hérissée, d'un vert clair. La tige dressée est souvent rameuse dès la base. Les tiges et les feuilles sont garnies de poils silicifiés secrétant un liquide irritant et brûlant. Les feuilles opposées, assez petites, ovales, sont arrondies ou atténuées à la base, incisées-dentées. Le pétiole, plus court ou aussi long que le limbe, porte à sa base 2 stipules lancéolées. Les fleurs sont monoïques, les mâles et les femelles mêlées. Les femelles bien plus nombreuses sont réunies en grappes subsessiles, souvent géminées, simples et plus courtes que le pétiole. Les fleurs mâles sont à périanthe à 4-5 divisions et portent 4-5 étamines. Les fleurs femelles sont à périanthe à 4 divisions très inégales, les 2 extérieures petites ou nulles. L'ovaire porte un style très court, presque nul, à stigmate en pinceau. Le fruit ovoïde comprimé est enfermé dans le périanthe.

Biotope primaire

Reposoirs à oiseaux aquatiques ou migrateurs dans les vallées alluviales ou au bord des lacs et étangs.

Biotope secondaire

Pieds des haies de *Thuyas*, dortoirs à étourneaux.
Cours de ferme, bords des étangs ou mares avec des oies ou canards.
Cultures, vignes, vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Jachères, terrains vagues, champs d'épandage, sorties des écoulements des fosses sceptiques ou des stations d'épuration.

Floraison avril-octobre

Caractères indicateurs

Pollution par excès en MO animale, particulièrement MO des oiseaux et volailles.
Hydromorphismes induits par les excès de potasse ayant pour origine la MO animale.

Médecine

La plante entière fleurie est dépurative, tonique, astringente, vasoconstrictrice, hémostatique, diurétique, galactogène, antianémique et reminéralisante.
TM : Anémie, déminéralisation, carences en fer, allergies, rhumatismes, eczémas, convalescence, fatigue générale.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles cuites.

A noter

L'**Ortie brûlante** teint la laine en jaune verdâtre.
Cette espece était autrefois abondante autour des fermes en raison de la présence des volailles. Aujourd'hui comme toutes les volailles sont en « camp de concentration », elles ne courent plus dans les prairies autour des fermes et l'**Ortie brûlante** a quasiment disparu. D'une manière générale, ses populations sont en chute libre un peu partout en France

Vaccinium myrtillus

Description

La **Myrtille** est un sous-arbrisseau de 20-60 cm, très glabre et vert, à rameaux dressés, anguleux-ailés et verts. Les feuilles caduques, ovales-aiguës, finement dentées, sont planes et minces, d'un vert pâle et finement nervées en dessous. Les fleurs verdâtres, rosées ou rougeâtres sont penchées, solitaires ou géminées à l'aisselle des feuilles. Le calice très court est à limbe presque entier. La corolle est à pétales soudés en grelot subglobuleux, à lobes courts et réfléchis. Les fruits bien connus sous le nom de myrtilles, sont des baies dressées, globuleuses, d'un bleu-noirâtre à maturité, très juteuses, douces et sucrées.

Biotope primaire

Tourbières bombées, landes et forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours pastoraux, alpages. Tourbières enrésinées, hêtraies enrésinées.

Floraison avril-juin
Fructification juillet-août

Caractères indicateurs

Engorgement en MO végétale archaïque ou fossile des sols acides et décalcifiés.
Sous-pâturage, carence en MO animale des sols acides et décalcifiés.

Médecine

Les feuilles et les fruits sont circulatoires, anti-radicaux libres, astringents, toniques, antiseptiques, hypoglycémiants.
MG, TM et JUS de feuilles : Améliore la vision diurne, renforce les vaisseaux capillaires, lutte contre le diabète.
TM et JUS de fruits : Améliore la vision nocturne, renforce les vaisseaux capillaires. phlébites, varices, veines éclatées avec bleus, jambes lourdes.

Cuisine

Les feuilles sont très agréables dans les salades composées.
L'usage des fruits crus ou cuits est bien connu (tartes, confitures).
Depuis la préhistoire l'homme fait fermenter les myrtilles pour en obtenir un vin alcoolisé. C'est certainement le premier fruit utilisé par nos ancêtres pour produire de l'alcool par fermentation.









A noter

Les fruits teignent la laine en violet.
Vaccinium myrtillus est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qu'il va nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver, les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Ces milieux sont également des réservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction. Les prairies humides ou marécageuses ne doivent pas être pâturées, elles doivent être gérées en fauche tardive pour en maintenir la qualité et la biodiversité.

Vaccinium vitis-idaea








Description

L'***Airelle*** est un sous-arbrisseau de 10-30 cm, finement pubescente, à tiges radicantes à la base, à rameaux dressés, grêles, arrondis et verts. Les feuilles persistantes, coriaces, obovales, obtuses ou émarginées, entières ou denticulées au sommet, sont à bords enroulés, vertes et luisantes en dessus, pâles, faiblement nervées et marquées de points glanduleux en dessous. Les fleurs blanches ou rosées sont réunies en petites grappes terminales penchées. Le calice très court est à 5 lobes triangulaires. La corolle en cloche est à 5 lobes roulés en dehors. Les fruits bien connus sous le nom d'airelles, sont des baies globuleuses, rouges écarlates à maturité et acidulées.

Biotope primaire

Tourbières bombées, landes et forêts des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, parcours pastoraux, alpages.
Tourbières enrésinées, hêtraies enrésinées.

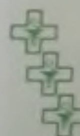
Floraison mai-juillet
Fructification août-septembre

Caractères indicateurs



Engorgement en MO végétale archaïque ou fossile des sols acides et décalcifiés.
Sous-pâturage, carence en MO animale des sols acides et décalcifiés.

Médecine



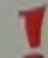
Les jeunes pousses, les feuilles et les fruits sont hormone-like, circulatoires, anti-radicaux libres, astringents, toniques, antiseptiques, hypoglycémiants, diurétiques, apéritifs, draineurs.
MG, TM et JUS : Ménopause, ostéoporose, bouffées de chaleur, constipation, fibromes, congestion de la prostate, goutte.

Cuisine



L'usage des fruits crus ou cuits est bien connu. Ils sont souvent utilisés pour aromatiser la « grande cuisine ». Ils sont servis en accompagnement des viandes dans les pays nordiques et en Allemagne.

A noter



Vaccinium vitis-idaea est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.
Les prairies humides, marécages et tourbières sont les derniers réservoirs en eau qui vont nous rester avec le réchauffement climatique. Si nous ne savons pas les préserver. les sécheresses seront beaucoup plus sévères et difficiles à supporter. Les milieux sont également des reservoirs de biodiversité pour de nombreuses espèces rares ou en danger d'extinction. Les prairies humides ou marécageuses ne doivent pas être pâturées, elles doivent être gérées en fauche tardive pour en maintenir la qualité et la biodiversité.

Valeriana officinalis

Description

La **Valériane** est une plante vivace herbacée pouvant atteindre et même dépasser 1 m, d'un vert sombre, glabre ou pubescente, à souche courte, fibreuse, très odorante, émettant des stolons terminés par une rosette de feuilles à segments nombreux et étroits. La tige robuste, creuse, sillonnée, est pubescente aux nœuds. Les feuilles composées, opposées, sont pennatiséquées, à 13-21 segments lancéolés, entiers ou superficiellement dentés. Les fleurs rosées, hermaphrodites, sont en corymbes amples, assez serrées, terminant la tige. Les bractées sont lancéolées-linéaires, scarieuses et ciliées. Le calice a le limbe roulé en dedans pendant la floraison, puis il s'étale en cupule plumeuse à la fructification. La corolle est presque régulière, sans éperon, à tube régulier ou légèrement bossu à la base. La fleur est à 3 étamines. Le fruit uniloculaire, comprimé, plan-concave, est glabre, ovale-oblong, à 1 côte sur une face et 3 côtes sur l'autre face.

Biotope primaire

Mégaphorbiaies, forêts riveraines et alluviales, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Talus et fossés des routes et des chemins. Haies des bocages, prairies agricoles. Plantations industrielles de **Peupliers**, friches agricoles.

Floraison mai-juillet

Caractères indicateurs

Engorgement en eau et en MO archaïque ou fossile des sols riches en bases.
Hydromorphismes et anaérobioses.

Médecine

Les racines sont sédatives, tranquillisantes, fébrifuges, antispasmodiques, anticonvulsives, anti-épileptiques, stomachiques. La **Valériane** est un très bon rééquilibrant nerveux.
TM : Insomnies avec réveil au milieu de la nuit, insomnies dues au décalage horaire, neurasthénie, agitation, hypertension artérielle, nervosité.

Cuisine

Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles mais leur goût est parfois très désagréable.











A noter

Cette espèce extrêmement variable a fait l'objet de descriptions de nombreuses sous-espèces et variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires, propriétés médicinales et caractères bio-indicateurs.

Verbascum thapsus





Description

Le **Bouillon blanc** est une plante bisannuelle de 1-2 m, couverte d'un tomentum blanchâtre ou jaunâtre, dense et persistant. La tige est robuste, cylindracée et ordinairement simple. Les feuilles épaisses, un peu crénelées sont ovales lancéolées, les inférieures atténuées en pétiole, les autres, sessiles et décurrentes d'une feuille à l'autre. Les fleurs jaunes sont fasciculées et subsessiles, en gros épi très compact terminant la tige. Le calice de 8-12 mm, à 5 sépales soudés, est fendu jusqu'au 2/3 en 5 lobes triangulaires. La corolle en roue de 15-25 mm a 5 pétales concaves, un peu inégaux, soudés à la base en tube court. Les 5 étamines sont inégales, les 2 inférieures, plus longues, sont à filets glabrescents, les 3 supérieures plus courtes, sont à filets velus et couverts de poils blancs ou jaunâtres. Le stigmate est en tête aussi large que haute, jamais décurrent sur le style. Le fruit est une capsule ovale et velue, à 2 loges s'ouvrant par 2 valves au sommet et contenant de nombreuses graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, landes sèches.

Biotope secondaire

Clairières forestières provoquées par les incendies ou les chablis, anciennes places à feu d'écobuage ou à charbon de bois.
Talus des routes et des chemins, terrains vagues, anciennes carrières et sablières, remblais.
Prairies agricoles, vignes et vergers, coupes forestières.

Floraison juin-novembre

Caractères indicateurs

Sols ayant été brûlés par le soleil, les incendies ou la MO fossile.
Engorgement en MO végétale archaïque des sols riches en bases, à faible pouvoir de rétention en eau.

Médecine



Les fleurs sont béchiques et calmantes.
TM : Inflammations pulmonaires et intestinales, irritations des bronches et des poumons, irritations et inflammations des voies urinaires.
Le remède du psoriasis.

Cuisine



Non comestible.

A noter



Cette plante des lieux brûlés soigne toutes sortes de phénomènes inflammatoires.
Cette espèce extrêmement variable a fait l'objet de descriptions de nombreuses sous-espèces et variétés dont certaines ont été élevées au rang d'espèce. Elles ont toutes les mêmes qualités alimentaires, propriétés médicinales et caractères bio-indicateurs.

Veronica arvensis

Description

La **Véronique des champs** est une plante annuelle de 5-25 cm, pubescente, dressée ou ascendante, simple ou à rameaux étalés, ne noircissant pas en séchant. Les feuilles caulinaires sont opposées, subsessiles, ovales en cœur, dentées-crénelées et à 3-5 nervures. Les petites fleurs bleues sont réunies en grappes terminales bractéolées, longues et lâches. Les pédoncules dressés sont plus courts que le calice et les bractées. La fleur porte 2 étamines. Le calice poilu est à 4 sépales lancéolés et inégaux, soudés à la base. La corolle, plus courte que le calice est à 4 pétales très inégaux et soudés à la base en tube court. Le pétale supérieur est le plus grand, les 2 latéraux sont moyens, l'inférieur est le plus petit. Le style est court, ¾ de mm au plus, égalant à peine l'échancrure de la capsule. Le fruit est une capsule comprimée par le côté, en cœur renversé, plus courte que le calice, ciliée sur les bords, aussi large que haute et fortement échancrée.





Biotope primaire

Prairies et pelouses des plaines et des montagnes
Landes, lisières et clairières forestières.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles, jachères.

Floraison mars-octobre

Caractères indicateurs

Sols riches en nitrates, en MO et en bases.
Espèce nitratophile des sols riches en MO.

Médecine

Son emploi est réservé au corps médical.
La plante entière est amère, tonique, stomachique, expectorante, diurétique et astringente.
TM : Utilisée pour soigner les maladies de peau chroniques, les asthmes et bronchites.

Cuisine

Non comestible.









A noter

Beaucoup d'espèces annuelles du genre ***Veronica*** ont les mêmes propriétés et poussent dans les mêmes lieux, il est parfois difficile de les distinguer sur le terrain. Voir également les espèces du Tome 1 pages 322 et 323 et les espèces suivantes.

Veronica beccabunga













Description

Le **Cresson de cheval** est une plante vivace herbacée de 20-60 cm, glabre, à souche rampante. Les tiges couchées-radicantes puis redressées, sont épaisses, cylindriques et pleines. Les feuilles opposées sont courtement pétiolées, ovales ou elliptiques, obtuses, crénelées-dentées. Les petites fleurs bleues sont réunies en grappes axillaires opposées, lâches et multiflores. Les pédicelles, filiformes, étalés, sont plus longs que le calice et les bractées. Le calice est à 4 sépales glabres, presque égaux et oblongs-lancéolés. La corolle a 4 pétales très inégaux et soudés à la base en tube court. Le pétale supérieur est le plus grand, les 2 latéraux sont moyens, l'inférieur est le plus petit. La fleur porte 2 étamines. Le style court mesure à peine 2 mm. Le fruit est une capsule comprimée par le côté, suborbiculaire, un peu plus courte que le calice, à peine échancrée.

Biotope primaire

Sources et ruisselets, bords des étangs, eaux stagnantes.

Biotope secondaire

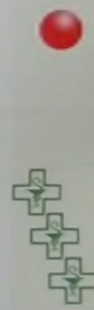
Lacs, mares et étangs artificiels.
Fossés, ornières forestières.
Forêts riveraines et alluviales marécageuses.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

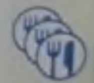
Inondation, submersion.
Eaux stagnantes, riches en éléments nutritifs minéraux et organiques.

Médecine



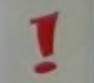
La plante entière fleurie est tonique, stimulante, expectorante, diurétique et antiscorbutique. Elle est très riche en vitamine C.
TM : Stimulation des défenses immunitaires. lutte contre les parasitismes et le paludisme.

Cuisine



Toutes les parties tendres y compris les fleurs sont comestibles crues ou cuites. Attention ! Il ne faut jamais manger crues les parties inondées ou ayant été inondées, elles peuvent être porteuses de la douve qui est un parasite grave du foie. Une fois cuites, ces parties ne présentent plus aucun danger (cf. ***Nasturtium officinale***).

A noter



Remarquez que dans les lieux parasités (par la douve) pousse une plante antiparasitaire pour l'homme.

Veronica cymbalaria

Description

La *Véronique cymbalaire* est une plante annuelle de 10-60 cm, pubescente, à tiges couchées-diffuses et à rameaux étalés. Les feuilles inférieures sont opposées, les autres alternes. Elles sont toutes pétiolées, suborbiculaires en cœur ou en coin, à 5-9 lobes, le terminal un peu plus grand. Les fleurs blanches, assez petites, sont solitaires sur des pédoncules axillaires plus longs que la feuille. Le calice poilu est à 4 sépales obovales et obtus, ciliés et soudés à la base. La corolle, égalant ou dépassant le calice est à 4 pétales très inégaux et soudés à la base en tube court. Le pétale supérieur est le plus grand, les 2 latéraux sont moyens, l'inférieur est le plus petit. La fleur porte 2 étamines, le style est court, 1 mm au plus. Le fruit égale le calice, c'est une capsule comprimée par le côté, en cœur renversé, hérissée, renflée-didyme à 2 lobes émarginés, contenant 2-4 graines.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières, maquis et garrigues, landes.

Biotope secondaire

Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues, friches agricoles, jachères.

Floraison février-octobre



Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases et à très faible pouvoir de rétention.
Carence en humus et en azote, carence en MO animale.

Médecine

Son emploi est réservé au corps médical.
La plante entière est amère et astringente.
TM : Utilisée pour soigner les maladies chroniques de peau, asthme et bronchite.

Cuisine

Non comestible.







A noter

Beaucoup d'espèces annuelles du genre ***Veronica*** ont les mêmes propriétés et poussent dans les mêmes lieux, il est parfois difficile de les distinguer sur le terrain. Voir également les espèces du Tome 1 pages 322 et 323.
Voir également les espèces précédentes.

Viburnum lantana













Description

La **Viorne lantane** est un arbuste de 1-3 m, à rameaux très flexibles, couverts, ainsi que les bourgeons et la face inférieure des feuilles, de poils étoilés pulvérulents. Les feuilles opposées, caduques, épaisses, ovales, un peu en cœur à la base, sont simplement dentées et à nervures rapprochées et très saillantes. Le pétiole est court et tomenteux, dépourvu de stipule. Les fleurs blanches, odorantes, toutes égales, fertiles et en cloche, sont réunies en corymbes serrés, courtement pédonculés et terminant les rameaux. Le calice est à 5 sépales soudés et à 5 dents courtes et obtuses. La corolle est à 5 pétales soudés en cloche et à 5 lobes inégaux. La fleur porte 5 étamines. L'ovaire est surmonté par 3 stigmates sessiles. Le fruit est une baie ovoïde-comprimée, d'abord verte, puis rouge et enfin devenant noire à maturité complète. La baie est à 1 loge contenant 1 graine.

Biotope primaire

Lisières et clairières forestières.
Landes et fruticées.

Biotope secondaire

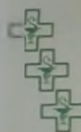
Haies des bocages, friches agricoles, coupes de bois.
Prés-bois des régions montagnardes.

Floraison	avril-mai
Fructification	août-septembre

Caractères indicateurs

Engorgement en MO archaïque des sols riches en bases souvent à pH > 7,5.

Médecine



Les bourgeons sont draineurs et antihistaminiques.
Les baies et les feuilles sont astringentes.
MG : Manifestations allergiques diverses, asthmes, eczémas, maladie de Basedow, drainage du poumon.
TM : Diarrhées et dysenteries.

Cuisine

Les baies bien mûres (noires) sont fréquemment mangées par les enfants. Elles seraient comestibles mais toutes les sources ne sont pas d'accord entre-elles, certaines les donnent comestibles, d'autres les disent légèrement toxiques. Dans tous les cas s'abstenir ou à user avec modération.

A noter



Les rejets flexibles ont servit à faire des liens et ont été utilisés en vannerie et corderie.
On a tiré de la glu de la seconde écorce (cambium).
Ne pas confondre avec les autres *Viburnum* de la flore française, ***Viburnum opulus*** et ***Viburnum tinus***.

Vicia hirsuta

Description

La **Vesce hirsute** est une plante annuelle de 20-60 cm, velue et grêle. Les tiges sont flexueuses et grimpantes. Les feuilles composées, paripennées, sont à 6-10 paires de folioles et terminées par une vrille rameuse. Les stipules sont ordinairement découpées. Les fleurs blanches, très petites, 3-5 mm, sont réunies par 3-8 en grappes courtes et axillaires, portées par des pédoncules aristés un peu plus courts ou égalant la feuille. Le calice velu, tubuleux en cloche, est à 5 dents dressées. La corolle dépasse un peu le calice, elle est constituée d'un étendard, de deux ailes et d'une carène. Le fruit est une petite gousse de 8-10 mm, linéaire oblongue, bosselée, terminée en bec, velue, rarement glabre, noirâtre à maturité. Elle contient 2 graines à hile égalant le tiers du contour de la graine.





Biotope primaire

Pelouses et prairies des vallées alluviales.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles.
Cultures, vignes et vergers.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison avril-septembre

Caractères indicateurs

Compactage et anaérobiose des sols à faible pouvoir de rétention, carence en azote.
Feutrages, asphyxie et blocage du phosphore des sols carencés en humus ou en MO animale.

Médecine

Les fleurs et les gousses vertes sont diurétiques, sédatives des voies urinaires et hépatiques.

Cuisine

Seuls les fruits ou les graines sont comestibles bien cuits. Les graines deviennent également comestibles quand on les fait germer.
Les légumineuses contiennent des alcaloïdes toxiques pour l'homme qui sont détruits par la germination ou la cuisson.





A noter

Toutes les légumineuses sont toxiques crues, certaines deviennent comestibles après cuisson ou germination. En effet les légumineuses crues provoquent une maladie de dégénérescence nerveuse appelée « lathyrisme » (de Lathyrus, les **Gesses**) dont les symptômes sont proches de la maladie d'Alzheimer ou de la sclérose en plaque.
Les légumineuses ont la faculté de fixer l'azote de l'air dans les nodosités des racines en symbioses avec des micro-organismes nommés azotobacters.
Un hectare de **Trèfle** ou de **Luzerne** peut fixer entre 600 et 800 kg d'azote par an. Ces quantités sont largement suffisantes voire déjà excédentaires, pour cultiver et produire des céréales. L'emploi des engrais azotés chimiques solubles très polluants comme le nitrate d'ammonium appelé à tort par les professionnels ammonitrate, est donc un non sens écologique. C'est également un non sens économique car il faut deux tonnes de pétrole pour faire une tonne de nitrate d'ammonium. Nous n'avons pas de pétrole mais nous avons des légumineuses qui ont des idées et ne demandent qu'à produire des nitrates naturellement.

Vicia sepium











Description

La ***Vesce des haies*** est une plante vivace herbacée de 20-80 cm, pubescente et à souche rampante-stolonifère. Les tiges sont flexueuses et grimpantes. Les feuilles composées, paripennées, sont terminées par une vrille rameuse. Elles ont 5-7 paires de folioles, larges de 1 cm, ovales-obtuses et entières. Les stipules sont ordinairement découpées, incisées-dentées et tachées de noir. Les fleurs d'un violet sale strié de pourpre, de 12 mm de long, étalées horizontalement, sont réunies par 2-6 en grappes courtes et axillaires, très brièvement pédonculées, bien plus courtes que la feuille. Le calice tubuleux en cloche, est à 5 dents inégales, les 2 supérieures courtes et conniventes. La corolle dépasse longuement le calice, elle est constituée d'un étendard glabre, de deux ailes et d'une carène. Le fruit est une gousse de 25-30 mm, linéaire, stipitée, glabre et noire à maturité.

Biotope primaire

Pelouses et prairies des vallées alluviales.
Lisières et clairières forestières des plaines et des montagnes.

Biotope secondaire

Prairies agricoles, friches agricoles, haies des bocages
Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.
Bords des chemins et des routes, terrains vagues.

Floraison mai-septembre

Caractères indicateurs

Compactage et anaérobiose des sols riches en bases. Carence en azote.
Feutrages, asphyxie et blocage du phosphore des sols carencés en humus ou en MO animale.
Anaérobiose des sols riches en bases engorgés en MO végétale archaïque.

Médecine

Les fleurs et les gousses vertes sont diurétiques, sédatives des voies urinaires et hépatiques.

Cuisine

Seuls les fruits ou les graines sont comestibles bien cuits. Les graines deviennent également comestibles quand on les fait germer.
Les légumineuses contiennent des alcaloïdes toxiques pour l'homme qui sont détruits par la germination ou la cuisson.

A noter

La ***Vesce des haies*** est une espèce des prairies de fauche de la directive Habitat. Ces prairies sont riches en espèces rares et protégées. La biodiversité remarquable de ces milieux garantit l'équilibre des sols et la bonne santé des animaux domestiques qui les pâturent. Ces prairies, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts que l'agriculture actuelle crée.
Pour maintenir cette biodiversité, ces prairies doivent être fauchées, si possible en fauche tardive, et pâturées le moins souvent possible.
Espèce caractéristique des prairies favorables à la production laitière cette plante fait partie du cortège des espèces nécessaires à la qualité organoleptique des fromages, particulièrement des fromages A.O.C.

Viscum album

Description

Le **Gui** est une plante épiphyte, vivace herbacée ou sous-arbrisseau de 20-80 cm, glabre, vert-jaunâtre, à tiges arrondies, articulées, di-trichotomes. Il est buissonnant, croissant en touffe et hémiparasite sur les arbres où il est installé par ses « suçoirs » en forme de coins, traçants entre l'écorce et le bois. Les feuilles opposées sont oblongues, obtuses, atténuées à la base, épaisses, coriaces et à 5-6 nervures parallèles. Les fleurs dioïques jaunâtres, sont réunies en petites têtes sessiles au sommet de tous les rameaux et à l'aisselle des feuilles. Les 4 divisions du périanthe des fleurs mâles portent chacune une anthère sessile, appliquée en dedans et s'ouvrant par des pores nombreux pour libérer le pollen. Les fleurs femelles sont à périanthe à tube soudé à l'ovaire et à 4 divisions charnues, écailleuses, alternant avec les 4 dents d'un axe floral creux renfermant l'ovaire. Le fruit est une baie sessile, globuleuse, blanche à maturité, veinée translucide, à pulpe très visqueuse et renfermant une seule graine.

Biotope primaire

Plante épiphyte et parasite sur de nombreuses espèces d'arbres et d'arbustes.
Le **Gui** est beaucoup plus abondant dans les régions calcaires.

Floraison février-mai

Médecine

Les bourgeons, jeunes pousses et la plante entière fleurie (non fructifiée) sont hypotensifs, diurétiques, toniques cardiaque.
MG et TM : Hypertension artérielle, artériosclérose, albuminurie, goutte, migraines, crampes, vertiges, troubles de la ménopause, tumeurs, sciatiques et arthroses.

Cuisine

Plante toxique.













A noter

Le **Gui de pommier** est largement employé contre le cancer pour éviter les rechutes après une rémission ou une guérison par les méthodes conventionnelles.
Les graines de **Gui** sont dispersées par les oiseaux, les grives notamment, qui digèrent le fruit mais ne digèrent pas la graine qui est expulsée avec les excréments. Si au moment de l'expulsion, la graine tombe et se colle sur un arbre, alors le **Gui** pourra germer, car le passage par le tube digestif de l'oiseau aura levé la dormance de la graine.
Viscum album* L.subsp *album est très fréquent sur **Pommiers, Poiriers, Peupliers, Saules, Robiniers**, etc, un peu plus rare sur **Tilleul, Amandier et Aubépine**, rare à très rare sur **Prunier, Abricotier, Cerisier, Noisetier, Frêne, Charme, Chêne, Châtaigner**, jamais vu à ce jour sur le **Hêtre**.
Viscum album* L. subsp *abietis* (Wiesb.) Abrom.** est courant sur ***Abies alba.
Viscum album* L. subsp *austriacum* (Wiesb.) Vollm.** est courant sur ***Pinus sylvestris.
On a fabriqué avec les baies du **Gui** de la glu utilisée pour capturer les oiseaux qui transmettent et sèment le **Gui**. « Turdus sibi ipse cacat malum » (Plaute). La grive en répandant le **Gui**, aide à la production de la glu, grâce à laquelle elle sera capturée. Nous pourrions également faire une autre citation « Qui de la poule ou de l'œuf ? » ou « Du canard à trois pattes dont une ».

Vitex agnus-castus

Description

Le ***Gattilier*** est un sous-arbrisseau ou un arbuste de 1-4 m, odorant, à jeunes rameaux obtusément quadrangulaires et tomenteux. Les feuilles caduques sont pétiolées, composées palmées à 5-7 folioles lancéolées, entières, tomenteuses-blanchâtres en dessous. Les petites fleurs bleuâtres ou roses sont réunies en verticilles distincts formant de longues grappes interrompues et terminales. Le calice en cloche est tomenteux et à 5 dents triangulaires 3 fois plus courtes que le tube. La corolle, à 5 pétales soudés en tube saillant, est bilabiée, la lèvre supérieure bilobée, l'inférieure à 3 lobes, le médian plus grand. Les 4 étamines sont saillantes. Le style filiforme est terminé par un stigmate bifide à lobes divergents. Le fruit est une drupe globuleuse, petite, noire ou noire-rougeâtre à maturité, très odorante et dépassant peu le calice.

Plante protégée. Ne pas cueillir.

Biotope primaire

Oueds et ripisylves des rivières, forêts-galeries de la région méditerranéenne.

Biotope secondaire

Parcs et jardins où elle est fréquemment cultivée, rarement subspontanée.

Floraison juin-août

Caractères indicateurs

Microclimat très chaud et très fort contraste hydrique des sols très riches en bases mais décalcifiés.
Absence d'humus et de MO, absence de sol ou sols très rocheux.

Médecine

Les fruits sont hormone-like.
TM : Ménopause, bouffées de chaleur, ostéoporose, impuissance, défaillances sexuelles.

Cuisine

Les fruits de ***Gattilier*** sont utilisés comme condiment sous le nom de « poivre sauvage », à utiliser avec beaucoup de modération. Au vu des propriétés médicinales puissantes de cette espèce il vaut mieux la réserver à cet usage.

A noter

Cette plante très rare en France est protégée au niveau national et sa cueillette est interdite sur les populations sauvages.
Elle est très fréquemment cultivée comme plante ornementale et comme plante médicinale. On ne peut utiliser en cuisine ou en médecine que les graines provenant de ces cultures à condition que ce soit des cultures biologiques ou biodynamiques.
Le ***Gattilier*** est une espèce des biotopes de la directive Habitat. Ces milieux sont riches en espèces rares et protégées. Leur biodiversité remarquable garantit l'équilibre des sols. Ces biotopes, riches d'un grand nombre d'espèces, sont des réservoirs à semences dans lesquels nous pourrons puiser pour revégétaliser les déserts créés par l'agriculture d'aujourd'hui.

Vulpia myuros

Description

La *Vulpie queue de rat* est une plante annuelle de 20-60 cm, glabre, à racines fibreuses. Les tiges genouillées ou dressées sont grêles et feuillées jusqu'à la panicule. Les feuilles étroites sont enroulées et à ligule courte. L'épi est une panicule longue de 10-20 cm, étroite, souvent arquée, verte ou violacée à rameaux inférieurs naissant assez loin du dernier nœud. Les pédicelles des épillets sont courts et 2-3 fois plus longs que leur épaisseur. Les épillets à 4-8 fleurs, comprimés par le côté, dilatés en éventail au sommet, sont à axe glabre. Les glumes, non aristées, bien plus courtes que les fleurs sont très inégales, l'inférieure égalant le tiers de la supérieure. Les glumelles glabres sont à arêtes plus longues qu'elles. La fleur porte 1-3 étamines à anthères très petites. Les stigmates terminaux et dressés sont inclus dans les glumelles. Le fruit est un caryopse glabre ou hérissé au sommet, linéaire-allongé, canaliculé à la face interne et adhérant à la glumelle supérieure.





Biotope primaire

Arènes granitiques et schisteuses, sables des dunes littorales et continentales, sables des fleuves et des rivières.

Biotope secondaire

Bords des chemins et des routes, terrains vagues, carrières et sablières, friches urbaines.
Cultures, vignes et vergers, maraîchages, jardins familiaux.

Floraison avril-juillet

Caractères indicateurs

Sols à très faible pouvoir de rétention en eau et en éléments fertilisants.
Carence en argiles, en humus, en MO animale et en azote.









A noter

D'autres *Vulpies* peuvent se rencontrer dans les mêmes conditions et présentent les mêmes caractères indicateurs. Elles sont toutes très proches botaniquement :
Vulpia bromoides (L.) Gay = *Vulpia sciuroides*
Vulpia ciliata Dumort gr.
Vulpia ligustica (All.) Linck
Vulpia sicula (C.Presl) Linck
Vulpia fasciculate (Forssk) Fritsch = *Vulpia uniglumis*

Carnet de recettes



A - RAPPEL DES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE CUEILLETTE DES PLANTES SAUVAGES :

A1 - Reconnaître les plantes à cueillir :

Il faut savoir quelles plantes sont comestibles et être sûr de son identification quand on veut manger des plantes sauvages. La confusion avec des espèces toxiques peut être mortelle. Cela se produit déjà avec des espèces aromatiques du jardin comme la ***Petite ciguë*** et le ***Persil***, deux ombellifères dont les feuillages se ressemblent, les risques sont encore plus nombreux avec les espèces sauvages.
Il faut donc identifier avec soin les espèces que l'on veut consommer (utiliser des flores, apprendre à reconnaître les plantes dans le milieu naturel, pas seulement dans des livres) et aussi faire attention, au moment de la cueillette, à ne pas ramasser des espèces ou des parties d'espèces toxiques poussant au milieu d'espèces comestibles. Il faut toujours vérifier sa récolte : cela permet d'éviter les mélanges de plantes indésirables et d'éliminer les parties dures et les impuretés de toutes sortes.

A2 - Choisir un endroit non pollué :

Une plante comestible peut être toxique si elle a poussé dans un endroit pollué par des produits chimiques. Il faut donc regarder les terrains qui se trouvent à proximité de votre lieu de récolte pour éviter les lieux pollués : les bords de champs cultivés, les haies ou les allées désherbées, les bords de route, les zones urbanisées, les bords de rivières eutrophisées, etc....
Les pesticides, herbicides, insecticides, (homicides !), sont stockés dans le sol et par les plantes, la consommation de celles-ci peut provoquer des désagréments immédiats ou à long terme. Ces produits sont vendus dans des emballages portant des têtes de mort et ils sont régulièrement interdits à la vente quand leur dangerosité a enfin pu être prouvée. On ne sait jamais quand on ramasse à proximité de champs cultivés, si des produits viennent d'être épandus ou non. Les désherbants ne sont « visibles » que lorsque les plantes se dessèchent quelques jours après avoir reçu un traitement.
Les plantes ont tendance à stocker ou à fabriquer des éléments chimiques en fonction de ce que contient le sol, certaines espèces plus que d'autres, par exemple : les laitues, les épinards fabriquent des nitrites quand ils poussent sur un sol riche, que ce soit en matière organique ou en engrais chimique. Les nitrites à forte dose sont nocifs pour la santé.
Les plantes accumulent les métaux lourds issus de la pollution de l'air ambiant : il faut donc éviter les zones urbanisées et les bords de route.

A3 - Préserver le milieu naturel et les espèces présentes par une cueillette raisonnable :

Les plantes poussent en interaction avec leur milieu de vie et les espèces présentes à proximité. Il faut donc préserver ce biotope afin de pouvoir continuer à trouver les espèces souhaitées ne serait-ce que pour continuer à venir les prélever.
Il faut respecter les milieux naturels quand on s'approche pour faire la cueillette (suivre les chemins ou sentiers, ne pas piétiner inutilement, ne pas détruire les espèces que l'on ne cueille pas...) et cueillir uniquement ce qui est nécessaire pour sa consommation immédiate. Les plantes doivent être consommées les plus fraîches possible et il ne sert à rien d'en ramasser deux fois plus que ce que l'on pourra consommer.
Il faut aussi faire un prélèvement raisonné afin de permettre à la plante de se reproduire. En fonction du statut biologique (plante annuelle ou vivace), de la partie récoltée (plante entière, feuilles, fleurs, graines ...), de la rareté, on pourra prélever un pourcentage plus ou moins important de l'espèce.
On évitera d'arracher une plante vivace alors que c'est moins grave pour une plante annuelle dont le cycle de vie est rapide : il suffit alors de laisser suffisamment d'individus pour produire des graines.

B - LA CUEILLETTE :

B1 - Quelle partie cueillir ?

Il faut cueillir les parties tendres des plantes comestibles.
Dans les plantes annuelles, tout est tendre tant que la plante n'est pas à graines. Quand elle commence à fructifier, les tiges, les fruits deviennent durs.
Certaines espèces deviennent amères en vieillissant. C'est surtout vrai pour les plantes bisannuelles ou vivaces. Il faut dans ce cas apprendre à reconnaître les rosettes de ces plantes avant qu'elles ne viennent à fleur.
Quand les plantes ont commencé à se lignifier, à durcir, on peut encore prélever les feuilles, les inflorescences, les boutons floraux.

Pour consommer les racines, il faut être vigilant quant à la rareté de l'espèce sur le site de cueillette, mais aussi en général, car une espèce abondante localement peut être très rare partout ailleurs. Dans le cas des plantes bisannuelles, il faut prélever la racine la première année, car ensuite la racine devient ligneuse (comme pour les carottes par exemple).

B2 - Comment cueillir ?

Couper la partie de la plante que l'on souhaite consommer. Ne pas arracher les plantes avec la racine quand on veut utiliser les feuilles : pour préserver la plante et la propreté de la récolte (présence de terre).
Ramasser le plus propre possible pour éviter les contaminations et un nettoyage long et fastidieux.
On peut se servir d'un couteau ou d'une paire de ciseaux pour couper les parties intéressantes sans trop abîmer la plante qui pourra continuer à vivre et à se reproduire. On peut aussi couper avec l'ongle, ce qui permet de juger de la dureté de la plante.
Il faut éviter de stocker les plantes dans un sac plastique pour éviter les fermentations et les moisissures.

B3 - Quand cueillir ?

Le printemps paraît la saison la plus adaptée quand les plantes sont jeunes, mais des espèces différentes poussent tout au fil de l'année. Le plein été est la saison la moins favorable, car beaucoup de plantes sont en graines ou sont difficilement mangeables, car leur adaptation à la sécheresse les a dotées de particularités peu appétantes : feuilles cireuses ou réduites à des épines, poilues, etc.
Pour manger toute l'année des plantes sauvages, il faut monter en altitude ou chercher des coins froids (ombragés, humides, exposés au nord…) où le printemps est plus tardif.
Les plantes de milieu humide sont moins précoces, car ces milieux se réchauffent moins vite. Les terrains remués assurent un renouvellement en permettant aux plantes annuelles de pousser à nouveau (pseudo culture).
À l'automne, quand reviennent les pluies, beaucoup de plantes redémarrent donnant de nouvelles pousses fleuries, tendres à croquer. Les rosettes des plantes bisannuelles ou annuelles sont déjà en place, pourquoi attendre le printemps ?



C- LES RECETTES :

Les plantes ou parties de plantes peuvent se manger crues ou cuites. Crues, vous préservez le maximum de vitamines et de nutriments, cuites, vous augmentez la diversité culinaire de vos repas.
Elles peuvent être cuisinées pour elles-mêmes, pour en savourer le goût inimitable ou en mélange avec d'autres espèces et avec les légumes habituels. La plupart des recettes dans lesquelles vous incorporez des légumes peuvent être réalisées avec des plantes sauvages. Il faut juste s'habituer au goût et apprendre à doser la plante dans votre préparation.
Certaines plantes au goût prononcé serviront d'aromates alors que d'autres, plus douces, seront le légume de base de votre plat.
Vous pouvez bien évidemment les utiliser de l'entrée au dessert ainsi qu'en boisson.

C1 - Soupes, potages :

La soupe, mélange de légumes par excellence, se prête tout naturellement à l'utilisation des plantes sauvages. Elle permet l'introduction progressive de celles-ci dans l'alimentation. Les feuilles des légumes que vous utilisez habituellement en racine (carotte, navets, radis...) peuvent s'ajouter à vos soupes. Les feuilles et parties tendres de nombreuses espèces remplaceront ou compléteront les épinards ou le chou par exemple. Laissez faire votre imagination et soyez prêt à être surpris par les goûts que vous découvrirez.
Voici quelques recettes mettant en valeur certaines plantes :

Potage au thym :
1 litre 1/2 eau, 2 poignées de thym, 4 gousses d'ail, 3 jaunes d'œuf, 100 g de crème fraîche, pain grillé, sel, poivre.

Faites bouillir l'eau et y ajouter le thym et l'ail. Salez, poivrez, et laissez cuire doucement pendant 10 min. Retirez alors le thym.
Battez les jaunes d'œufs et la crème fraîche et versez le tout dans le bouillon. Maintenez au chaud sans bouillir. Versez la préparation sur des tranches de pain grillé disposées au fond des assiettes creuses.

Soupe au cresson :
Par personne : 5 à 6 poignées de cresson, 1 pomme de terre, 1 bol ½ d'eau
1 oignon, sel, poivre, crème fraîche ou beurre, croûtons de pain

Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile, puis ajouter le cresson et les pommes de terre coupées en morceaux. Après quelques minutes, ajouter l'eau, salez, poivrez et laisser cuire ½ heure. Moulinez et servez avec un peu de crème ou de beurre en versant la soupe sur des croûtons de pain.

Velouté vert à la stellaire :
Même volume de pomme de terre que de stellaire hachée finement. Eau, ail (facultatif), sel, poivre.

Faites cuire les pommes de terre épluchées à l'eau salée.
Préparez la stellaire (parties aériennes ou jeunes pousses si elle est déjà âgée), hachez-la finement. Dans un mixer, ajoutez pommes de terre cuites et stellaire. Mixez avec de l'eau pour obtenir une purée verte. Vous pouvez ajouter de l'ail. Salez, poivrez à votre goût.

Ce velouté peut être fait avec nombre d'espèces que vous pouvez mélanger entre elles pour obtenir des goûts originaux. Vous profitez ainsi des nutriments des plantes presque crues.

Velouté à l'ail des ours et à l'ortie :
Une poignée d'ortie et d'ail des ours par personne. Eau, sel, poivre, crème fraiche (facultative), pomme de terre (facultative)

Faites bouillir de l'eau, ajoutez-y l'ortie, l'ail des ours. Eteindre le feu aussitôt. Après 5 à 10 min, moulinez la soupe. Salez, poivrez, ajoutez de la crème si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi faire cuire des pommes de terre dans l'eau avant d'ajouter les plantes.

Soupe de petite oseille :
Même volume de pomme de terre et d'oxalis petite oseille, eau, sel, poivre, crème fraîche ou beurre.

Ne gardez que les folioles de l'oxalis, coupez les longs pétioles. Mettez-les à fondre avec du beurre dans une cocotte. Quand elles ont réduit, ajoutez les pommes de terre coupées en cubes. Salez et couvrez d'eau. Faites cuire 20 min à 1/2 heure. Moulinez et servez en ajoutant beurre ou crème fraîche.





C2 - Légumes :

Les plantes peuvent servir d'aromates, mais aussi de base pour faire des plats de légumes originaux. Elles se prêtent aux préparations de toutes sortes : gratins, tartes, tourtes, flans, omelettes... On peut utiliser les racines (bardane, salsifis, campanules...), les feuilles ou jeunes pousses ou encore les fruits (les gousses de légumineuses par exemple).
Les recettes qui vont suivre sont regroupées par type de préparation. Elles sont là pour vous servir de guide au début de votre pratique. Ensuite vous pourrez les diversifier tant au niveau des plantes utilisées, des mélanges de plantes que des épices et autres ingrédients utilisés.

C2-1 Légumes à la béchamel :

Béchamel ou sauce blanche :
Beurre, farine, lait, (eau), sel, poivre, muscade.

Cette sauce se prépare en faisant fondre du beurre dans une casserole sans le faire roussir. Ajoutez-y de la farine en quantité suffisante pour qu'elle soit absorbée par le beurre fondu. Ajoutez peu à peu du lait en tournant la préparation sur feu doux. Vous devez obtenir une sauce blanche épaisse plus ou moins liquide selon l'usage envisagé. Salez, poivrez à la fin.
Cette sauce est une base aussi bien pour les gratins, les tartes, les soufflés, etc. Quand on veut la servir avec du poisson, on peut utiliser le court-bouillon à la place du lait. Le lait peut être de vache ou de soja, de riz, etc.

Brocolis sauvages en sauce blanche :
Brocolis (inflorescences de Cardaria draba ou d'autres crucifères), beurre, farine, lait, (eau), sel, poivre, muscade, fromage râpé ou chapelure (facultatifs)

Faites cuire à la vapeur une dizaine de minutes des inflorescences de Cardaria draba (ou d'une autre crucifère). Vous pouvez aussi les ébouillanter 3 min puis les égoutter, elles seront plus croquantes.
Préparez votre sauce béchamel en utilisant un peu d'eau de cuisson des brocolis. Mettre les brocolis dans un plat allant au four, les recouvrir de sauce puis de fromage râpé ou de chapelure (facultatifs).
Faites gratiner.

Légumes velours :
Rosettes de bourse à pasteur, jeunes feuilles de primevère, beurre, farine, lait, (eau), sel, poivre, paprika, estragon ou cerfeuil frais.

Faites bouillir des rosettes de bourse à pasteur et des jeunes feuilles de primevère. Egouttez-les et hachez-les finement.
Faites une béchamel épaisse avec un peu d'eau de cuisson, ajoutez du sel, du paprika, de l'estragon ou du cerfeuil frais haché. Mélangez aux légumes et faites réchauffer doucement. Ajoutez une noix de beurre.

C2-2 Tartes :

Les tartes permettent de réaliser des plats complets à manger avec une salade ou des entrées originales. Vous les ferez varier à l'infini selon la pâte utilisée, de la raffinée pâte feuilletée à la pâte à pain en passant par la pâte brisée, selon la garniture, type quiche lorraine ou avec une sauce blanche épaisse et bien sûr en fonction des plantes choisies.

Quiche à la ravenelle :
600 g de ravenelle, 250 g de farine, 125 g de beurre, eau, 3 œufs, 50 g de crème fraîche, 50 g de lait, 50 g de fromage râpé, sel, poivre.

Faites blanchir la ravenelle et égouttez-la.
Faites une pâte brisée : mettez le beurre, la farine, une pincée de sel et mélangez rapidement du bout des doigts pour que la farine absorbe tout le beurre. Ajouter de l'eau pour former une boule que vous laissez reposer deux heures.
Étalez la pâte et mettez-la dans un plat à tarte. Faites précuire 5 min. Répartissez la ravenelle égouttée et hachée sur le fond de tarte.
Battez les œufs en omelette avec un mélange de crème et de lait, salez, poivrez. Versez sur la tarte, garnissez de fromage râpé et faites cuire 35 min à four chaud.

Tarte à l'ail des ours :
Une grosse poignée de feuilles d'ail des ours, 250 g de farine, 125 g de beurre, eau, 2 œufs, crème fraîche, lait, fromage râpé, sel, poivre, muscade.



Faites une pâte brisée (voir ci-dessus), étalez-la dans un plat à tarte et répartissez dessus les feuilles d'ail des ours coupées grossièrement. Versez dessus la préparation œufs battus avec lait et crème, ajoutez le fromage râpé et faites cuire 40 min. Vous serez surpris par la douceur de cet ail quand il est cuit ainsi. Il peut rester un peu difficile à digérer pour les estomacs sensibles : à consommer avec modération.





C2-3 Tourtes :

Les tourtes sont des tartes recouvertes d'un couvercle de pâte. Les plantes y cuisent à l'étouffée et parfument intensément la pâte.

Tourte aux herbes : recette corse

1 poignée de feuilles de cresson, 2 poignées de feuilles de blettes (ou de chénopode, amarante), 2 oignons, 2 brins de menthe, 2 brins de persil, 4 petites branches de marjolaine, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 1 œuf, sel, poivre.
Pâte brisée : 250 g de farine, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15 cl d'eau, sel.

Mélangez les ingrédients de la pâte et laissez-la reposer 4 heures.
Faites blanchir les feuilles de blettes et de cresson avant de les égoutter fortement et de les hacher finement.
Emincez les oignons très finement et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Mélangez-les aux blettes et au cresson. Assaisonnez avec la menthe, le persil et la marjolaine hachés. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche et l'œuf battu. Mélangez. Étalez la moitié de la pâte. Garnissez-la avec le mélange aux herbes. Étalez le restant de pâte puis recouvrir. Soudez les bords en les pinçant. Faites un trou au sommet de votre tourte comme une cheminée. Faites cuire au four chaud (th. 7. 180°C) durant 40 minutes. Servez tiède ou froid.

Tourte aux herbes sauvages :

Un mélange d'herbes diverses :
- Herbes douces au goût : épilobes, chénopodes, amarantes, violettes, mauves, ...
- Herbes aromatiques : lamiers, lierre terrestre, ails, oseille, pissenlit, porcelle, persil, cerfeuil... au choix et en petite quantité. Plus il y a de variétés, plus on est sûr de ne pas commettre de faute de goût. 2 œufs, farine, crème ou lait, fromage râpé (facultatif), sel, poivre.
Pâte brisée : 250 g de farine, 125 g de beurre, eau, sel

Dans un saladier, hachez finement toutes vos herbes. Ajoutez-y deux œufs battus en omelette, le lait ou la crème, un peu de farine, salez, poivrez. Ajoutez du fromage si vous le souhaitez.
Étalez la moitié de votre pâte brisée, la garnir de la préparation. Étalez le restant de pâte puis recouvrir. Soudez les bords en les pinçant. Faites un trou au sommet de votre tourte comme une cheminée. Faites cuire au four chaud (th. 7. 180°C) durant 40 minutes.
Vous pouvez remplacer la pâte brisée par de la pâte feuilletée ou au contraire par de la pâte à pain et vous aurez une tourte raffinée ou rustique. Vous pouvez ajouter aussi des lardons ou du saumon fumé, etc.

C2-4 Omelettes :

Le principe de l'omelette est simple et les combinaisons infinies. En voici quelques-unes que vous pourrez développer peu à peu.

Par personne : 2 œufs, 1 cuillère à soupe de lait ou d'eau, sel, poivre.
Battez tous les ingrédients avec une fourchette avant d'ajouter les autres ingrédients.

Omelette aux « champignons » :
Ramassez le plus possible de petites feuilles du centre des rosettes de plantain, les plus tendres. Elles ont le goût de champignon. Coupez-les dans votre omelette et faites cuire à votre goût.

Omelette à l'oseille :
Vous pouvez remplacer l'oseille des jardins par la petite ou la grande oseille (Rumex acetosella ou acetosa), ou par l'oxalis petite oseille (Oxalis acetosella).

Omelette à la pulmonaire :
Coupez en fines lanières des feuilles de pulmonaire dans votre omelette. Ajoutez du thym, du persil et de l'ail haché ainsi que du fromage râpé.
Faites cuire votre omelette quelques minutes des deux côtés.

Omelette au scorzonère :
Par personne : Une poignée de boutons floraux de Scorzonera humilis (ou d' un autre scorsonère ou salsifis), 2 œufs, lait, sel, poivre.

Coupez les boutons floraux de scorsonère. Battez vos œufs avec une fourchette en ajoutant un peu de lait. Salez, poivrez et ajoutez les scorsonères. Faites cuire votre omelette à point et dégustez.

C2-5 Galettes :

Vous pouvez faire des galettes avec des mélanges d'herbes comme dans la tourte aux herbes sauvages (voir ci-dessus).
Vous ajoutez à votre mélange d'herbes hachées, de la farine, des œufs battus, un peu de lait, du fromage râpé, sel, poivre pour obtenir une consistance un peu épaisse.
Vous pouvez former des petites galettes individuelles ou une grande galette pas trop épaisse que vous faites cuire à la poêle des deux côtés.
À déguster avec une salade.

Galettes aux céréales :
Par personne : un bol de flocons de céréales (avoine, seigle, orge, blé, riz…), un bol de plantes sauvages aromatiques (lamiers, lierre terrestre, ails, oseille, pissenlit, porcelle, laiteron, bourrache, ortie, aégopode…), un œuf, lait, farine, sel, poivre, thym.

Faites tremper les céréales dans le lait, ajoutez les plantes hachées finement, le thym, les œufs battus, la farine pour lier le tout, salez, poivrez. Faites des galettes individuelles et faites les cuire dans une poêle avec un peu de matière grasse.

C2-6 Légumes cuits divers :

Violette Parmentier :
2 grosses poignées de feuilles de violette, 2 œufs, un bol de purée de pomme de terre, 100 g de farine, lait, fromage râpé, beurre, chapelure, sel, poivre.

Faites cuire les feuilles de violette à la vapeur ou avec un peu de matière grasse dans une poêle. Mélangez la purée de pommes de terre avec les œufs battus, ajoutez la farine et un peu de lait pour obtenir une pâte épaisse. Ajoutez du fromage râpé selon votre goût, salez, poivrez.
Mettez la préparation dans un plat allant au four et saupoudrez de fromage râpé, de beurre et de chapelure. Faites cuire 20 min ou jusqu'à ce que le dessus soit gratiné. Servez chaud.

Lunaire mangetout :
Ramassez de jeunes fruits (les gousses) de lunaire vivace ou de monnaie du pape quand ils sont très tendres comme on le fait avec les pois mangetout.
Faites-les cuire quelques minutes à la vapeur ou à la poêle avec un peu de matière grasse. Ajoutez du beurre ou de la crème fraîche avant de servir avec un hachis d'ail et de persil.

Ragout de châtaignes :
Châtaignes, ail, oignon, clou de girofle, sel, poivre, thym, laurier, persil.

Épluchez les châtaignes entièrement, faites les griller dans une cocotte avec une matière grasse. Saupoudrez-les d'un peu de farine et couvrez d'eau. Ajoutez les aromates, sel, poivre. Laissez cuire 20 à 25 min sans trop remuer pour ne pas les émietter.

Beignets de fleurs de sureau noir ou de robinier faux acacia :
Farine, oeuf, sel, poivre, ombelles de fleurs de sureau (ou de robinier faux acacia), huile de friture.

Faites une pâte à beignets en fonction du nombre de beignets souhaités. Trempez les fleurs dans la pâte puis dans l'huile de friture chaude. Egouttez sur un papier et dégustez chaud.

Asperges sauvages :
Jeunes pousses de : houblon, tamier, ornithogale des Pyrénées.

Faites-les blanchir à l'eau salée quelques minutes selon le degré de cuisson souhaité. L'ornithogale peut se manger crue. Mangez-les nature ou accompagnées d'une sauce comme les asperges.

C3 - Salades :

La composition des salades est infinie, car chaque ingrédient apporte une note différente. Les plantes utilisées, mais aussi les huiles, les moutardes, les vinaigres, les sauces de soja, etc. changeront le goût de la salade. Des recettes de sauce seront proposées dans le paragraphe suivant.

Salade sauvage : recette générale :
Fleurs, feuilles, jeunes pousses, rosettes de plantes comestibles.

Ramassez le plus possible d'espèces comestibles différentes en mélangeant les saveurs : douces, acides, amères, astringentes... Gardez quelques fleurs de côté pour la décoration. Coupez très finement les plantes après les avoir lavées et soigneusement triées pour qu'il n'y ait pas des parties de plantes toxiques qui se soient glissées dans votre récolte.
Faites votre sauce à salade habituelle et mélangez intimement. Ajoutez les fleurs pour décorer.



Salade de sédum :
Feuilles de sédum ou d'orpin : sedum album, reflexum, anacampseros, telephium
Pommes de terre, fines herbes, huile, citron, levure alimentaire, moutarde, sel, poivre

Faites cuire à la vapeur des pommes de terre pour qu'elles restent fermes. Les éplucher et les couper en cubes dans un saladier.
Ajoutez-y les feuilles de sédum coupées en morceaux et quelques feuilles de laitue ou d'autre salade. Versez la sauce et ajoutez des fines herbes à votre goût.

Salade des bois :
Au retour d'une promenade dans le bois, vous pourrez mélanger les plantes suivantes :
Plantes aromatiques en petites quantités : Lierre terrestre, lamiers, alliaire, ail des ours, fraisier…
Plantes douces pour faire le volume : Violettes, raiponces, laitue des murailles, aégopode, jeunes feuilles de tilleul, hêtre, aubépine, ronces, boutons floraux de berce spondyle…
Voir recette générale pour la préparation.

Salade de pissenlit :
Traditionnelle en fin d'hiver, cette salade peut se manger toute l'année en cherchant les pissenlits tendres qui viennent de pousser ou qui ont été recouvert de la terre des taupinières et de ce fait ont blanchi à la base. Le pissenlit stimule le foie et aide à nettoyer l'organisme de ces abus alimentaires.
Peut se faire avec la cousteline (Reichardia picroïdes) ou la porcelle (Hypochaeris sp).

Ramassez des rosettes de pissenlit, bien les laver pour qu'il ne reste pas de caillou ou de terre au collet. Coupez-les finement dans un saladier.
Assaisonnez avec une vinaigrette classique plus ou moins relevée. Vous pouvez aussi faire chauffer de l'huile et la verser chaude sur les pissenlits. Remuez immédiatement pour attendrir toute la salade. L'huile peut être complétée ou remplacée par des lardons que vous faites revenir avant de les verser chauds sur la salade. Vous pouvez couper des œufs mollets encore chauds ou ajouter des noix, du bleu ou du roquefort, etc.

C4 - Sauces :

C4-1 Sauces de salade :

Sauce aux noix :
Faites une vinaigrette avec moutarde complète, vinaigre et huile de noix dans laquelle vous ajoutez des cerneaux de noix. Vous pouvez utiliser des noisettes, pignons, amandes hachées... et ajoutez des dés de fromage.

Sauce à l'avocat :
Mixez un avocat bien mûr avec un demis jus de citron, un peu de crème ou du fromage blanc, sel, poivre. Ajoutez de l'huile d'olive en mixant.

Sauce au pavot :
Ajoutez des graines de pavot grillées et écrasées au pilon dans votre sauce vinaigrette. Vous pouvez utiliser des graines de crucifères pour relever le goût (goût de moutarde).

Sauce au tamari :
Faites une sauce avec une petite cuillérée de tamari (ou de sauce soja), 3 cuillérées à soupe d'huile de votre choix ou un mélange d'huiles. Vous pouvez ajouter de la levure alimentaire si vous voulez une sauce onctueuse. Ne salez pas, le tamari est salé.

Aioli :
Écrasez au pilon des gousses d'ail avec du basilic haché et un peu de sel, puis montez la sauce à l'huile d'olive. En saison, vous pouvez utiliser l'ail des ours.

Mayonnaise aux herbes :
Faites une mayonnaise : battez un jaune d'œuf avec un peu de moutarde et de sel, en ajoutant très doucement de l'huile.
Quand votre mayonnaise est finie, vous pouvez ajouter des herbes aromatiques hachées finement : alliaire, ail des ours, lierre terrestre, roquette, cresson alénois, origan, bourrache, pimprenelle, fenouil, menthes…

C4-3 Sauces chaudes :

Sauce verte :
Feuilles de chénopodes ou d'amarantes, beurre, farine, lait, (eau), sel, poivre, muscade.

Faites réduire des feuilles de chénopodes et/ou d'amarantes. (Vous pouvez ajouter des plantes amères comme le lierre terrestre, le lamier pourpre, ou des plantes acidulées comme l'oseille.) Moulinez le tout et ajoutez-le à une sauce béchamel que vous pourrez utiliser à la place de la sauce tomate pour des lasagnes vertes, des plats de poisson, de pomme de terre, etc.

Sauce à la crème :
Vous pouvez utiliser une plante unique pour une dominante : alliaire, ail des ours, aégopode, bourrache, oseille, fenouil ou faire des mélanges plus ou moins relevés.
Cette sauce s'utilise sur les plats de pâtes, riz, céréales, sur les légumes ou les viandes et poissons.

Faites revenir un oignon dans de l'huile. Ajoutez un mélange de feuilles hachées finement et faites réduire à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez de la crème fraîche, salez, poivrez et gardez au chaud sans faire bouillir.

Beurres maniés :
Vous pouvez faire des beurres parfumés avec des plantes aromatiques ou à odeur forte (voir ci-dessus).
Hachez finement les plantes choisies et écrasez-les avec du beurre ramolli. Salez, poivrez et épicez à votre goût. Mettez au frais jusqu'à utilisation.
Vous pouvez les utiliser sur des toasts ou dans vos céréales ou plats de légumes, sur des viandes et poissons.

C5 - Desserts :

Tourte aux blettes : Un dessert typiquement niçois qui se déguste saupoudré de sucre glace !
3 poignées de feuilles de blettes (ou de chénopode, amarante, épinards), 2 œufs, raisins secs, pignons de pins, petits carrés de pomme, sucre glace (ou cassonade).
Pâte brisée : 250 g de farine, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 15 cl d'eau, sel.

Faites blanchir les feuilles de blettes, les égoutter et les hacher finement.
Etalez la moitié de la pâte, recouvrez du mélange suivant : feuilles de blette hachées, pignons, raisins, pomme, 2 œufs battus. Etalez le restant de pâte puis recouvrir. Soudez les bords en les pinçant. Faites un trou au sommet de votre tourte comme une cheminée. Faites cuire au four chaud (th. 7. 180°C) durant 40 minutes. Servir tiède en dessert saupoudré de sucre glace (comme à Nice) ou de cassonade.

Confiture de cormes : Sorbus domestica
Cormes, sucre.

Ramassez les cormes après les gelées ou laissez-les blettir avant de les utiliser. Faites cuire les cormes coupées en morceaux avec un peu d'eau. Les passer au moulin à légumes pour enlever les pépins. Pesez et ajoutez le même poids de sucre. Laissez cuire jusqu'à la consistance souhaitée (versez une goutte sur une assiette froide) puis mettez en pots que vous fermerez à chaud et retournerez pour pasteuriser le couvercle et faire le vide d'air.

Confiture d'alises : Sorbus aria
Alises, sucre.

Faites cuire les fruits de l'alisier avec beaucoup d'eau, car ils sont farineux. Puis procédez comme pour la confiture de cormes ci-dessus.

Gelée de framboises ou autres fruits :
Framboises, mûres (ronces ou mûrier noir), sureau noir ou rouge, berbéris...., sucre.

Faites éclater les fruits avec un peu d'eau. Vous pouvez, soit récupérer le jus avec un tamis, soit les passer au moulin à légumes grille fine (pour ne pas avoir les pépins). Ajoutez le même poids de sucre et faites cuire jusqu'à la consistance de la gelée. La gelée de sureau reste sirupeuse, vous pouvez ajouter un gélifiant (agar-agar...) si vous aimez les gelées fermes. Mettez en pots et fermez à chaud.

Gelée de nèfles :
Nèfles, sucre.

Récoltez les nèfles en septembre avant complète maturité. Faites les cuire avec un peu d'eau, puis récupérez le jus. Pesez et ajoutez le même poids de sucre. Faites cuire jusqu'à la consistance de gelée. Mettez en pots et fermez à chaud.

Angélique confite :
Tiges d'angélique archangélique (ou d'angélique des bois, moins parfumée), sucre.

Coupez les tiges d'angélique avant qu'elle ne soit fleurie. Coupez-les en tronçons d'une dizaine de centimètres et pelez-les. Faites-les bouillir dans de l'eau jusqu'à ce qu'elles soient devenues tendres, environ 1/2 h. égouttez-les et mettez-les à bouillir 1/2 h dans un sirop de sucre (même poids d'eau que de sucre). Laissez-les dans le sirop toute la nuit.
Faites-les cuire dans le sirop de sucre pendant 4 jours, 1/2 h chaque fois. (Prévoir suffisamment de sirop de sucre au début). Egouttez les morceaux puis faites-les sécher doucement dans un four ouvert. Conservez les tiges confites dans une boite à l'abri de l'humidité.
Le sirop peut servir à parfumer des boissons ou des salades de fruits.

C6 - Les plantes sauvages alimentaires du jardin ou comment désherber " utile et agréable pour le palais ".

Vous pouvez faire d'une binette deux coups, vous désherbez vos légumes et vous consommez les mauvaises herbes en salades ou en plats cuisinés
La majeure partie des mauvaises herbes du jardin sont comestibles, mais attention quelques unes peuvent être mortelles comme la ***Petite ciguë***. Une identification précise est nécessaire pour pouvoir les utiliser en toute sécurité.

Les principales " salades " sauvages du jardin :

Aegopodium podagraria	*Glechoma hederacea*	*Silene latifolia*
Amaranthus sp	*Lamium purpureum*	*Silene vulgaris*
Capsella bursa-pastoris	*Lapsana communis*	*Sonchus arvensis*
Capsella rubella	*Papaver dubius*	*Sonchus asper*
Cardamine hirsuta	*Papaver rhoeas*	*Sonchus oleraceus*
Chenopodium sp	*Picridium vulgare*	*Stellaria media*
Diplotaxis erucoides	*Plantago lanceolata*	*Taraxacum officinale s.l.*
Diplotaxis tenuifolia	*Plantago major*	*Viola tricolor*
Eruca sativa	*Rumex sp*	
Galinsoga aristulata	*Silene alba*	

Celles qui gagnent à être cuites :

Borago officinalis (sauf les fleurs)	*Symphytum officinale*	*Urtica dioica*

Celles qu'il faut éviter car toxiques ou allergènes.
Certaines sont très toxiques voir mortelles:

Aethusa cynapium	*Datura stramonium*	*Myosotis sp*
Anagallis arvensis	*Euphorbia helioscopia*	*Ranunculus sp*
Anagallis foemina	*Euphorbia lathyris*	*Solanum nigrum*
Chaerophylum temulum	*Geranium sp*	*Veronica sp*
Conium maculatum	*Mercurialis annua*	

C7 - La valeur alimentaire des parties vertes des plantes sauvages ou cultivées.

Régulièrement, une idée reçue particulièrement tenace ressurgit : les parties vertes des plantes sauvages ou cultivées ne sont pas nutritives !
« Si on n'avait que les plantes sauvages, on crèverait de faim ». Pour la majorité, seuls les fruits, les graines et les racines peuvent être nutritifs.
Si tel est le cas, comment font les vaches pour faire du lait et de la viande à partir de la partie verte des plantes qu'est l'herbe des prairies ?
Or à partir de l'herbe verte des prairies, notre veau, via le lait de sa mère va passer de 50 kg à la naissance à 300 kg, voir jusqu'à 600 kg, à l'âge respectable de un an. L'herbe doit être plus nutritive que l'on ne pense.

Les parties vertes des plantes contiennent toutes les substances dont nous avons besoin pour notre alimentation, de la chlorophylle, des sels minéraux multiples et variés, toute la gamme des vitamines, des protéines, particulièrement les acides aminés rares indispensables à la digestion des protéines classiques, et des sucres. Tout ce qu'il faut pour faire un bœuf, mais également tout ce qu'il faut pour faire un Homme.



En 812, le Capitulaire de Villis (Edit de Charlemagne) faisait obligation de planter dans les monastères et dans les jardins du domaine royal, certaines espèces médicinales, rituelles, mais aussi alimentaires pour lutter contre les famines : ***Cynodon dactylon, Smyrnium olusatrum,*** *etc...Or ces espèces poussent en abondance dans la nature sans intervention de l'Homme.*

Pendant les famines, les hommes ne sont pas morts de faim, ils sont morts de la peur d'avoir faim.

Charlemagne avait tracé la route en faisant « planter comme légume » des espèces sauvages, Alain Bombard nous a également fait une superbe démonstration sur ce sujet en survivant, en pleine mer, grâce aux espèces « sauvages », comme les algues et les phyto-planctons.

En apprenant à connaître et à reconnaître les espèces sauvages comestibles, nous prenons une « assurance vie » contre les famines.

Si nous savons manger les plantes sauvages, il ne peut plus rien nous arriver.





INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguélen	Synonymes
Absinthe	Artemisia absinthium	Artemisia absinthium
Abutillon	Abutilon theophrastii	Abutilon avicennae, Sida abutilon
Acacia	Robinia pseudo-acacia	Robinia pseudo-acacia
Ache de montagne	Levisticum officinale	Levisticum officinale
Aconit napel	Aconitum napellus	Aconitum napellus gr. napellus
Acore vrai	Acorus calamus	Acorus calamus
Aégilops	Aegilops ovata	Aegilops ovata
Aégopode	Aegopodium podagraria	Aegopodium podagraria
Agrostide commune	Agrostis capillaris	Agrostis vulgaris, Agrostis tenuis
Agrostis commune	Agrostis capillaris	Agrostis vulgaris, Agrostis tenuis
Aigremoine eupatoire	Agrimonia eupatoria	Agrimonia eupatoria
Ail commun	Allium sativum	Allium sativum
Ail des cerfs	Allium victoriale	Allium victorialis
Ail des ours	Allium ursinum	Allium ursinum
Ail victorial	Allium victoriale	Allium victorialis
Airelle	Vaccinium vitis-idaea	Vaccinium vitis-idaea
Ajonc d'Europe	Ulex europaeus	Ulex europaeus
Alchémille des Alpes	Alchemilla alpina	Alchemilla alpina
Alisier blanc	Sorbus aria	Sorbus aria
Alliaire	Alliaria petiolata	Sisymbrium alliariae, Alliaria officinalis
Allouchier	Sorbus aria	Sorbus aria
Alysson à calices	Alyssum alyssoides	Alyssum calycinum
Alysson blanchâtre	Berteroa incana	Alyssum incanum, Farsetia incana
Amandier	Prunus dulcis	Amygdalus communis
Amarante des bois	Amaranthus graecizans subsp. silvestris	Amaranthus silvestris
Amélanchier	Amelanchier ovalis	Amelanchier vulgaris
Ammi commun	Ammi majus	Ammi majus
Ammi officinal	Ammi majus	Ammi majus
Amourette	Briza media	Briza media
Angélique archangélique	Angelica archangelica	Angelica archangelica
Angélique des bois	Angelica sylvestris	Angelica sylvestris
Anthémis des champs	Anthemis arvensis	Anthemis arvensis
Arbousier	Arbutus unedo	Arbutus unedo
Arbre à fraises	Arbutus unedo	Arbutus unedo
Arbre aux écus	Ginkgo biloba	Ginkgo biloba
Argolet	Ilex aquifolium	Ilex aquifolium
Argousier	Hippophae rhamnoides	Hippophae rhamnoides
Armoise annuelle	Artemisia annua	Artemisia annua
Armoise de Verlot	Artemisia verlotiorum	Artemisia verlotiorum
Arroche des jardins	Atriplex hortensis	Atriplex hortensis
Artichaut	Cynara scolymus	Cynara scolymus
Aspergette	Ornithogalum pyrenaicum	Ornithogalum pyrenaicum
Aspérule odorante	Galium odoratum	Asperula odorata
Aulne blanc	Alnus incana	Alnus incana
Aulne glutineux	Alnus glutinosa	Alnus glutinosa
Aune glutineux	Alnus glutinosa	Alnus glutinosa
Avoine	Avena sativa	Avena sativa
Azerolier	Crataegus azarolus	Crataegus ruscinonensis
Badasson	Plantago sempervirens	Plantago cynops
Ballote fétide	Ballota nigra subps. meridionalis	Ballota foetida
Belladonne	Atropa belladonna	Atropa belladonna
Bétoine	Stachys officinalis	Betonica officinalis
Bézègue	Lactuca perennis	Lactuca perennis
Bois de la Ste Croix	Viscum album	Viscum album
Bouillon blanc	Verbascum thapsus	Verbascum thapsus
Boulard	Betula pendula	Betula verrucosa
Bouleau verruqueux	Betula pendula	Betula verrucosa
Bourdaine	Frangula dodonei	Rhamnus frangula, Frangula alnus
Bourrache	Borago officinalis	Borago officinalis
Brize intermédiaire	Briza media	Briza media
Brunelle commune	Prunella vulgaris	Brunella vulgaris
Bruyère cendrée	Erica cinerea	Erica cinerea
Bryone	Bryonia dioica	Bryonia dioica
Bugle petit cyprès	Ajuga chamaepitys	Ajuga chamaepitys
Buglosse des champs	Anchusa arvensis	Lycopsis arvensis
Buis	Buxus sempervirens	Buxus sempervirens
Busserolle	Arctostaphylos uva-ursi	Arbutus uva-ursi
Cade	Juniperus oxycedrus	Juniperus oxycedrus
Caille lait jaune	Galium verum	Galium verum

Français	Kerguélen	Synonymes
Calament des champs	Acinos arvensis	Calamintha acinos
Camomille des champs	Anthemis arvensis	Anthemis arvensis
Camomille puante	Anthemis cotula	Anthemis cotula
Campanule raiponce	Campanula rapunculus	Campanula rapunculus
Campanule rhomboïdale	Campanula rhomboidalis	Campanula rhomboidalis
Canche	Vaccinum vitis-idaea	Vaccinum vitis-idaea
Canche caryophyllée	Aira caryophyllea	Aira caryophyllea
Cardamine des prés	Cardamine pratensis	Cardamine pratensis
Cardamine hirsute	Cardamine hirsuta	Cardamine hirsuta
Carline acaule	Carlina acaulis	Carlina acaulis
Carvi	Carum carvi	Carum carvi
Casque de Jupiter	Aconitum napellus	Aconitum napellus gr. napellus
Casse pierre	Parietaria officinalis	Parietaria officinalis subsp erecta
Casse pierre	Saxifraga granulata	Saxifraga granulata
Catananche bleue	Catananche caerulea	Catananche caerulea
Cerfeuil cultivé	Anthriscus cerefolium	Anthriscus cerefolium
Cerfeuil enivrant	Chaerophyllum temulum	Chaerophyllum temulum
Cerfeuil musqué	Myrrhis odorata	Myrrhis odorata
Cerfeuil penché	Chaerophyllum temulum	Chaerophyllum temulum
Chanvre d'eau	Lycopus europaeus	Lycopus europaeus
Char de Vénus	Aconitum napellus	Aconitum napellus gr. napellus
Chardon béni	Cnicus benedictus	Cnicus benedictus
Chardon de bourrique	Onopordum acanthium	Onopordum acanthium
Chardon Marie	Silybum marianum	Carduus marianus
Chardon penché	Carduus nutans	Carduus nutans
Châtaigne de cheval	Aesculus hippocastanum	Aesculus hippocastanum
Châtaigne de terre	Bunium bulbocastanum	Carum bulbocastanum
Châtaigne d'eau	Trapa natans	Trapa natans
Châtaigner	Castanea sativa	Castanea sativa
Chêne kermès	Quercus coccifera	Quercus coccifera
Chêne pédonculé	Quercus robur	Quercus pedunculata
Chêne rouvre	Quercus robur	Quercus pedunculata
Chénopode bon Henri	Chenopodium bonus-henricus	Chenopodium bonus-henricus
Chénopode fétide	Chenopodium vulvaria	Chenopodium olidum
Chondrille	Chondrilla juncea	Chondrilla juncea
Cirse maraîcher	Cirsium oleraceum	Cirsium oleraceum
Cirse potager	Cirsium oleraceum	Cirsium oleraceum
Cistre	Meum athamanticum	Meum athamanticum
Citronnier	Citrus limon	Citrus medica var. limon
Cochléaire officinale	Cochlearia officinalis	Cochlearia officinalis
Cognassier	Cydonia oblonga	Cydonia vulgaris
Comaret	Potentilla palustris	Comarum palustre
Consoude de Russie	Symphytum asperum	Symphytum asperum
Cormier	Sorbus domestica	Sorbus domestica
Cornus	Trapa natans	Trapa natans
Cotonnière des marais	Gnaphalium uliginosum	Gnaphalium uliginosum
Coudrier	Corylus avellana	Corylus avellana
Cousteline	Reichardia picroides	Picridium vulgare
Cranson	Cochlearia officinalis	Cochlearia officinalis
Crépide bisannuelle	Crepis biennis	Crepis biennis
Cresson de cheval	Veronica beccabunga	Veronica beccabunga
Cresson de fontaine	Nasturtium officinale	Nasturtium officinale
Cressonnette	Cardamine hirsuta	Cardamine hirsuta
Criste marine	Crithmum maritimum	Crithmum maritimum
Croix de Malte	Tribulus terrestris	Tribulus terrestris
Cumin des prés	Carum carvi	Carum carvi
Cupidone	Catananche caerulea	Catananche caerulea
Damier	Fritillaria meleagris	Fritillaria meleagris
Dauphinelle	Consolida regalis	Delphinium consolida
Diplotaxis à feuilles ténues	Diplotaxis tenuifolia	Diplotaxis tenuifolia
Dorine à feuilles opposées	Chrysosplenium oppositifolium	Chrysosplenium oppositifolium
Douce-amère	Solanum dulcamara	Solanum dulcamara
Douglas vert	Pseudotsuga menziesii	Pseudotsuga douglasii
Drave printannière	Erophila verna	Draba verna
Echinacée poupre	Echinacea purpurea	Echinacea purpurea
Epervière des murs	Hieracium murorum	Hieracium murorum
Epervière en ombelle	Hieracium umbellatum	Hieracium umbellatum
Epiaire des bois	Stachys sylvatica	Stachys silvatica
Epiaire des champs	Stachys arvensis	Stachys arvensis

INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguélen	Synonymes
Epicéa	Picea abies	Picea excelsa, Abies excelsa, Abies picea
Epilobe des marais	Epilobium palustre	Epilobium palustre
Epilobe en épi	Epilobium angustifolium	Epilobium spicatum
Epinard sauvage	Chenopodium bonus-henricus	Chenopodium bonus-henricus
Epine du Christ	Paliurus spina-christi	Paliurus australis, Paliurus aculeatus
Epine vinette	Berberis vulgaris	Berberis vulgaris
Eschscholzia de Californie	Eschscholzia californica	Eschscholzia californica
Eupatoire chanvrine	Eupatorium cannabinum	Eupatorium cannabinum
Euphorbe épurge	Euphorbia lathyris	Euphorbia lathyris
Euphorbe ésule	Euphorbia esula	Euphorbia esula
Farigoulette	Thymus vulgaris	Thymus vulgaris
Fausse camomille	Anthemis arvensis	Anthemis arvensis
Fausse roquette	Diplotaxis tenuifolia	Diplotaxis tenuifolia
Fayard	Fagus sylvatica	Fagus sylvatica
Fenouil	Foeniculum vulgare	Foeniculum vulgare
Fenouil des Alpes	Meum athamanticum	Meum athamanticum
Fétuque à spadice	Festuca paniculata	Festuca spadicea
Fétuque dorée	Festuca paniculata	Festuca spadicea
Figuier	Ficus carica	Ficus carica
Fléole des prés	Phleum pratense	Phleum pratense
Fleur de la Passion	Passiflora caerulea	Passiflora caerulea
Fougère mâle	Dryopteris filix-mas	Polystichum filix-mas
Foyard	Fagus sylvatica	Fagus sylvatica
Fragon	Ruscus aculeatus	Ruscus aculeatus
Framboisier	Rubus idaeus	Rubus idaeus
Fritillaire pintade	Fritillaria meleagris	Fritillaria meleagris
Fucus vésiculeux	Fucus vesiculosus	Fucus vesiculosus
Gaillet croisette	Cruciata laevipes	Galium cruciata
Gaillet vrai	Galium verum	Galium verum
Galinsoga	Galinsoga quadriradiata	Galinsoga aristulata
Gattilier	Vitex agnus-castus	Vitex agnus-castus
Gaudinie fragile	Gaudinia fragilis	Gaudinia fragilis
Génévrier cade	Juniperus oxycedrus	Juniperus oxycedrus
Génévrier de Phénicie	Juniperus phoenicea	Juniperus phoenicea
Gentiane acaule	Gentiana acaulis	Gentiana kochiana
Gentiane de Koch	Gentiana acaulis	Gentiana kochiana
Gesse tubéreuse	Lathyrus tuberosus	Lathyrus tuberosus
Ginkgo	Ginkgo biloba	Ginkgo biloba
Gland de terre	Lathyrus tuberosus	Lathyrus tuberosus
Gnaphale des marais	Gnaphalium uliginosum	Gnaphalium uliginosum
Goémon	Fucus vesiculosus	Fucus vesiculosus
Grand ammi	Ammi majus	Ammi majus
Grande androsace	Androsace maxima	Androsace maxima
Grande aunée	Inula helenium	Inula helenium
Grande épurge	Euphorbia lathyris	Euphorbia lathyris
Grande sanguisorbe	Sanguisorba officinalis	Sanguisorba officinalis
Grémil officinal	Lithospermum officinale	Lithospermum officinale
Gui	Viscum album	Viscum album
Guimauve à feuilles de Cannabis	Althaea cannabina	Althaea cannabina
Guimauve officinale	Althaea officinalis	Althaea officinalis
Hamamélis de Virginie	Hamamelis virginiana	Hamamelis virginiana
Hélichryse d'Italie	Helichrysum italicum	Helichrysum angustifolium
Henriette	Stellaria holostea	Stellaria holostea
Herbe à la coupure	Sedum telephium subsp. maximum	Sedum telephium maximum
Herbe à la goutte	Aegopodium podagraria	Aegopodium podagraria
Herbe à la gravelle	Saxifraga granulata	Saxifraga granulata
Herbe aux femmes battues	Tamus communis	Tamus communis
Herbe aux perles	Lithospermum officinale	Lithospermum officinale
Herbe de Cuba	Sorghum halepense	Sorghum halepense
Herbe du tonnerre	Sempervivum tectorum	Sempervivum tectorum
Herbe sainte	Crepis sancta	Pterotheca sancta
Hêtre	Fagus sylvatica	Fagus sylvatica
Houblon	Humulus lupulus	Humulus lupulus
Houx	Ilex aquifolium	Ilex aquifolium
Inule visqueuse	Dittrichia viscosa	Inula viscosa
Ivette commune	Ajuga chamaepitys	Ajuga chamaepitys
Janottes	Conopodium majus	Conopodium denudatum
Jonc des crapauds	Juncus bufonius	Juncus bufonius
Joubarbe des toits	Sempervivum tectorum	Sempervivum tectorum

Français	Kerguelen	Synonymes
Knautie des champs	Knautia arvensis	Knautia arvensis
Laitue de Plumier	Cicerbita plumieri	Sonchus plumieri
Laitue sauvage	Lactuca serriola	Lactuca scariola
Laitue scarole	Lactuca serriola	Lactuca scariola
Laitue vivace	Lactuca perennis	Lactuca perennis
Laurier de Saint Antoine	Epilobium angustifolium	Epilobium spicatum
Laurier noble	Laurus nobilis	Laurus nobilis
Laurier sauce	Laurus nobilis	Laurus nobilis
Lavande aspic	Lavandula latifolia	Lavandula spica
Lavande fine	Lavandula angustifolia	Lavandula officinalis, Lavandula vera
Lavande officinale	Lavandula angustifolia	Lavandula officinalis, Lavandula vera
Lentisque	Pistacia lentiscus	Pistacia lentiscus
Lierre terrestre	Glechoma hederacea	Glechoma hederacea
Lilas	Syringa vulgaris	Syringa vulgaris
Linaire commune	Linaria vulgaris	Linaria vulgaris
Liondent d'automne	Leontodon autumnalis	Leontodon autumnalis
Livèche	Levisticum officinale	Levisticum officinale
Lycope d'Europe	Lycopus europaeus	Lycopus europaeus
Mâcre	Trapa natans	Trapa natans
Mancienne	Viburnum lantana	Viburnum lantana
Maroute	Anthemis cotula	Anthemis cotula
Marronnier d'Inde	Aesculus hippocastanum	Aesculus hippocastanum
Marrube blanc	Marrubium vulgare	Marrubium vulgare
Mauve à feuilles rondes	Malva neglecta	Malva rotundifolia
Mauve alcée	Malva alcea	Malva alcea
Mélèze	Larix decidua	Larix europaea
Mélinet	Cerinthe minor	Cerinthe minor
Mélisse citronnelle	Melissa officinalis	Melissa officinalis
Mélisse officinale	Melissa officinalis	Melissa officinalis
Mêpier	Mespilus germanica	Mespilus germanica
Mibora naine	Mibora minima	Mibora verna
Millet capillaire	Panicum capillare	Panicum capillare
Mirobolant	Prunus cerasifera	Prunus insititia
Miroir de Vénus	Legousia speculum-veneris	Specularia speculum
Monnoyère	Thlaspi arvense	Thlaspi arvense
Morelle douce-amère	Solanum dulcamara	Solanum dulcamara
Mouron d'eau	Veronica beccabunga	Veronica beccabunga
Muguet de linge	Galium odoratum	Asperula odorata
Mûrier noir	Morus nigra	Morus nigra
Myagrum perfolié	Myagrum perfoliatum	Myagrum perfoliatum
Myosotis des champs	Myosotis arvensis	Myosotis intermedia
Myrobolan	Prunus cerasifera	Prunus insititia
Myrrhide odorant	Myrrhis odorata	Myrrhis odorata
Myrtille	Vaccinium myrtillus	Vaccinium myrtillus
Myrtille rouge	Vaccinium vitis-idaea	Vaccinium vitis-idaea
Navet du diable	Bryonia dioica	Bryonia dioica
Néflier	Mespilus germanica	Mespilus germanica
Nielle des blés	Agrostemma githago	Lychnis githago
Noisetier	Corylus avellana	Corylus avellana
Noisetier d'Amérique	Hamamelis virginiana	Hamamelis virginiana
Noisetier des sorcières	Hamamelis virginiana	Hamamelis virginiana
Noisette de terre	Conopodium majus	Conopodium denudatum
Noix de terre	Bunium bulbocastanum	Carum bulbocastanum
Nombril de Vénus	Umbilicus rupestris	Umbilicus pendulinus
Noyer	Juglans regia	Juglans regia
Oignon	Allium cepa	Allium cepa
Olivier	Olea europaea	Olea europaea
Ombilic des rochers	Umbilicus rupestris	Umbilicus pendulinus
Onopordon à feuilles d'acanthe	Onopordum acanthium	Onopordum acanthium
Orge des rats	Hordeum murinum	Hordeum murinum
Ortie brûlante	Urtica urens	Urtica urens
Orme champêtre	Ulmus minor	Ulmus campestris
Ormeau	Ulmus minor	Ulmus campestris
Ornithogale des Pyrénées	Ornithogalum pyrenaicum	Ornithogalum pyrenaicum
Ornithope délicat	Ornithopus perpusillus	Ornithopus perpusillus
Orpin blanc	Sedum album	Sedum album
Orpin reprise	Sedum telephium subsp. maximum	Sedum telephium maximum
Ortie puante	Stachys sylvatica	Stachys silvatica
Oseille tête de bœuf	Rumex bucephalophorus	Rumex bucephalophorus

INDEX DES PLANTES PAR NOMS FRANÇAIS

Français	Kerguélen	Synonymes
Pain blanc	Cardaria draba	Lepidium draba
Paliure porte-chapeau	Paliurus spina-christi	Paliurus australis, Paliurus aculeatus
Panais urticant	Pastinaca sativa subsp. urens	Pastinaca urens subsp. urens
Panic capillaire	Panicum capillare	Panicum capillare
Pariétaire	Parietaria officinalis	Parietaria officinalis subsp. erecta
Passiflore bleue	Passiflora caerulea	Passiflora caerulea
Pavot de Californie	Eschscholzia californica	Eschscholzia californica
Peigne de Vénus	Scandix pecten-veneris	Scandix pecten-veneris
Perce pierre	Crithmum maritimum	Crithmum maritimum
Pétasite officinale	Petasites hybridus	Petasites officinalis
Petit houx	Ruscus aculeatus	Ruscus aculeatus
Petite centaurée	Centaurium erythraea	Erythraea centaurium
Petite cigüe	Aethusa cynapium	Aethusa cynapium
Petite ortie	Urtica urens	Urtica urens
Peuplier noir	Populus nigra	Populus nigra
Phléole des prés	Phleum pratense	Phleum pratense
Picridie commune	Reichardia picroides	Picridium vulgare
Pied d'alouette	Consolida regalis	Delphinium consolida
Pied d'Oiseau	Ornithopus perpusillus	Ornithopus perpusillus
Pied de chat	Antennaria dioica	Antennaria dioica
Pin à crochets	Pinus uncinata	Pinus montana
Pin de montagne	Pinus uncinata	Pinus montana
Pin sylvestre	Pinus sylvestris	Pinus sylvestris
Pistachier lentisque	Pistacia lentiscus	Pistacia lentiscus
Plantain corne de cerf	Plantago coronopus	Plantago coronopus
Plantain œil de chien	Plantago sempervirens	Plantago cynops
Poireau de vigne	Allium polyanthum	Allium polyanthum
Poireau sauvage	Allium polyanthum	Allium polyanthum
Poirier commun	Pyrus communis	Pirus communis
Poivre sauvage	Vitex agnus-castus	Vitex agnus-castus
Polypode commun	Polypodium vulgare	Polypodium vulgare
Pommier commun	Malus domestica	Malus communis
Porcelle glabre	Hypochaeris glabra	Hypochoeris glabra
Poriau	Allium porum	Allium porum
Porreau de jardin	Allium porum	Allium porum
Potentille des marais	Potentilla palustris	Comarum palustre
Prunier cerise	Prunus cerasifera	Prunus insititia
Prunier sauvage	Prunus cerasifera	Prunus insititia
Pulmonaire officinale	Pulmonaria affinis	Pulmonaria affinis
Raiponce en épi	Phyteuma spicatum	Phyteuma spicatum
Raisin d'ours	Arctostaphylos uva-ursi	Arbutus uva-ursi
Reichardie	Reichardia picroides	Picridium vulgare
Renoncule à feuilles d' Aconit	Ranunculus aconitifolius	Ranunculus aconitifolius
Renoncule scélérate	Ranunculus sceleratus	Ranunculus sceleratus
Réséda Raiponce	Reseda phyteuma	Reseda phyteuma
Robinier faux Acacia	Robinia pseudo-acacia	Robinia pseudo-acacia
Romarin	Rosmarinus officinalis	Rosmarinus officinalis
Ronce de montagne	Rubus saxatilis	Rubus saxatilis
Ronce des rochers	Rubus saxatilis	Rubus saxatilis
Ronce du mont Ida	Rubus idaeus	Rubus idaeus
Roquette sauvage	Diplotaxis tenuifolia	Diplotaxis tenuifolia
Rose trémière	Alcea rosea	Alcea biennis
Roseau odorant	Acorus calamus	Acorus calamus
Rumex tête de buffle	Rumex bucephalophorus	Rumex bucephalophorus
Sabline à feuilles de Serpolet	Arenaria serpyllifolia	Arenaria serpyllifolia
Sabot de Vénus	Cypripedium calceolus	Cypripedium calceolus
Saladelle	Limonium vulgare	Statice limonium
Salicorne herbacée	Salicornia europaea	Salicornia herbacea
Salsifis douteux	Tragopodon dubius	Tragopodon dubius
Salsifis pâle	Tragopodon dubius	Tragopodon dubius
Sapin blanc	Abies alba	Abies pectinata
Sapin de Douglas	Pseudotsuga menziesii	Pseudotsuga douglasii
Sapin des Vosges	Abies alba	Abies pectinata
Sapin pectiné	Abies alba	Abies pectinata
Saule blanc	Salix alba	Salix alba
Saxifrage granulé	Saxifraga granulata	Saxifraga granulata
Scabieuse des champs	Knautia arvensis	Knautia arvensis
Scorzonère humble	Scorzonera humilis	Scorzonera humilis
Scrofulaire noueuse	Scrophularia nodosa	Scrofularia nodosa

Français	Kerguélen	Synonymes
Séneçon à feuilles de Roquette	Senecio erucifolius	Senecio erucifolius
Séquoia géant	Sequoia sempervirens	Sequoia gigantea
Serpolet	Thymus pulegioides	Thymus chamaedrys
Seslérie blanchâtre	Sesleria caerulea	Sesleria albicans
Seslérie bleue	Sesleria caerulea	Sesleria albicans
Silène enflé	Silene vulgaris	Silene inflata
Sisymbre irio	Sisymbrium irio	Sisymbrium irio
Solidage glabre	Solidago gigantea	Solidago glabra
Solidage verge d'or	Solidago virgaurea	Solidago virga-aurea
Sorbier des oiseleurs	Sorbus aucuparia	Sorbus aucuparia
Sorbier domestique	Sorbus domestica	Sorbus domestica
Sorgho d'Alep	Sorghum halepense	Sorghum halepense
Souchet	Cyperus rotundus	Cyperus olivaris
Souci	Calendula officinalis	Calendula officinalis
Soude maritime	Suaeda maritima	Suaeda maritima
Soude salée	Salsola soda	Salsola soda
Stellaire graminée	Stellaria graminea	Stellaria graminea
Stellaire holostée	Stellaria holostea	Stellaria holostea
Sureau à grappe	Sambucus racemosa	Sambucus racemosa
Sureau noir	Sambucus nigra	Sambucus nigra
Sureau yèble	Sambucus ebulus	Sambucus ebulus
Tabouret des champs	Thlaspi arvense	Thlaspi arvense
Tabouret perfolié	Kandis perfoliata	Thlaspi perfoliatum
Tamier commun	Tamus communis	Tamus communis
Tanaisie commune	Tanacetum vulgare	Tanacetum vulgare
Téesdalie à tiges nues	Teesdalia nudicaulis	Teesdalia nudicaulis
Thym commun	Thymus vulgaris	Thymus vulgaris
Thym faux pouillot	Thymus pulegioides	Thymus chamaedrys
Thym serpolet	Thymus pulegioides	Thymus chamaedrys
Tilleul à grandes feuilles	Tilia platyphyllos	Tilia platyphylla, Tilia grandifolia
Tilleul argenté	Tilia tomentosa	Tilia argentea
Tilleul tomenteux	Tilia tomentosa	Tilia argentea
Trèfle des prés	Trifolium pratense	Trifolium pratense
Trèfle incarnat	Trifolium incarnatum	Trifolium incarnatum
Trèfle violet	Trifolium pratense	Trifolium pratense
Tribule	Tribulus terrestris	Tribulus terrestris
Trique madame	Sedum album	Sedum album
Valériane	Valeriana officinalis	Valeriana officinalis
Vélaret	Sisymbrium irio	Sisymbrium irio
Verge d'or	Solidago virgaurea	Solidago virga-aurea
Verge d'or géante	Solidago gigantea	Solidago glabra
Verne	Alnus glutinosa	Alnus glutinosa
Verne	Alnus incana	Alnus incana
Véronique cymbalaire	Veronica cymbalaria	Veronica cymbalaria
Véronique des champs	Veronica arvensis	Veronica arvensis
Vesce des haies	Vicia sepium	Vicia sepium
Vesce hirsute	Vicia hirsuta	Vicia hirsuta
Vésicaire renflée	Alyssoides utriculata	Vesicaria utriculata
Viorne lantane	Viburnum lantana	Viburnum lantana
Vipérine	Echium vulgare	Echium vulgare
Vulpie queue de rat	Vulpia myuros	Vulpia myuros
Vulvaire	Chenopodium vulvaria	Chenopodium olidum
Wellingtonia	Sequoia sempervirens	Sequoia gigantea



Synonymes	Kerguelen	Français
Abies alba	Abies alba	Sapin blanc, Sapin pectiné, Sapin des Vosges
Abies excelsa	Picea abies	Epicéa
Abies pectinata	Abies alba	Sapin blanc, Sapin pectiné, Sapin des Vosges
Abies picea	Picea abies	Epicéa
Abutilon avicennae	Abutilon theophrastii	Abutillon
Abutilon theophrastii	Abutilon theophrastii	Abutillon
Aconitum napellus	Aconitum napellus	Aconit Napel, Casque de Jupiter, Char de Vénus
Acorus calamus	Acorus calamus	Acore vrai, Roseau odorant
Ægilops ovata	Ægilops ovata	Aégilops
Aegopodium podagraria	Aegopodium podagraria	Herbe à la goutte, Aégopode
Aesculus hippocastanum	Aesculus hippocastanum	Marronnier d'Inde, Châtaigne de cheval
Aethusa cynapium	Aethusa cynapium	Petite ciguë
Agrimonia eupatoria	Agrimonia eupatoria	Aigremoine eupatoire
Agrostemma githago	Agrostemma githago	Nielle des blés
Agrostis capillaris	Agrostis capillaris	Agrostis commune, Agrostide commune
Agrostis tenuis	Agrostis capillaris	Agrostis commune, Agrostide commune
Agrostis vulgaris	Agrostis capillaris	Agrostis commune, Agrostide commune
Aira caryophyllea	Aira caryophyllea	Canche caryophyllée
Ajuga chamaepitys	Ajuga chamaepitys	Bugle petit cyprès, Ivette commune
Alcea biennis	Alcea rosea	Rose trémière
Alcea rosea	Alcea rosea	Rose trémière
Alchemilla alpina	Alchemilla alpina	Alchémille des Alpes
Alliaria officinalis	Alliaria petiolata	Alliaire
Alliaria petiolata	Alliaria petiolata	Alliaire
Allium cepa	Allium cepa	Oignon
Allium polyanthum	Allium polyanthum	Poireau sauvage, Poireau de vigne
Allium sativum	Allium sativum	Ail commun
Allium ursinum	Allium ursinum	Ail des ours
Allium victoriale	Allium victoriale	Ail victorial, Ail des cerfs
Allium victorialis	Allium victoriale	Ail victorial, Ail des cerfs
Alnus glutinosa	Alnus glutinosa	Aulne glutineux, Aune glutineux, Verne
Alnus incana	Alnus incana	Aulne blanc, Verne
Althaea cannabina	Althaea cannabina	Guimauve à feuilles de Cannabis
Althaea officinalis	Althaea officinalis	Guimauve officinale
Alyssoides utriculata	Alyssoides utriculata	Vésicaire renflée
Alyssum alyssoides	Alyssum alyssoides	Alysson à calices
Alyssum calycinum	Alyssum alyssoides	Alysson à calices
Alyssum incanum	Berteroa incana	Alysson blanchâtre
Amaranthus graecizans subsp. silvestris	Amaranthus graecizans subsp. silvestris	Amarante des bois
Amaranthus silvestris	Amaranthus graecizans subsp. silvestris	Amarante des bois
Amelanchier ovalis	Amelanchier ovalis	Amélanchier
Amelanchier vulgaris	Amelanchier ovalis	Amélanchier
Ammi majus	Ammi majus	Ammi commun, Ammi officinal, Grand ammi
Amygdalus communis	Prunus dulcis	Amandier
Anchusa arvensis	Anchusa arvensis	Buglosse des champs
Androsace maxima	Androsace maxima	Grande androsace
Angelica archangelica	Angelica archangelica	Angélique archangélique
Angelica sylvestris	Angelica sylvestris	Angélique des bois
Antennaria dioica	Antennaria dioica	Pied de chat
Anthemis arvensis	Anthemis arvensis	Camomille des champs, Anthémis des champs, Fausse camomille
Anthemis cotula	Anthemis cotula	Camomille puante, Maroute
Anthriscus cerefolium	Anthriscus cerefolium	Cerfeuil cultivé
Arbutus unedo	Arbutus unedo	Arbousier , Arbre à fraises
Arbutus uva-ursi	Arctostaphylos uva-ursi	Busserolle, Raisin d'ours
Arctostaphylos uva-ursi	Arctostaphylos uva-ursi	Busserolle, Raisin d'ours
Arenaria serpyllifolia	Arenaria serpyllifolia	Sabline à feuilles de Serpolet
Artemisia absinthium	Artemisia absinthium	Absinthe
Artemisia annua	Artemisia annua	Armoise annuelle
Artemisia verlotiorum	Artemisia verlotiorum	Armoise de Verlot
Asperula odorata	Galium odoratum	Aspérule odorante, Muguet de linge
Atriplex hortensis	Atriplex hortensis	Arroche des jardins
Atropa belladonna	Atropa belladonna	Belladonne
Avena sativa	Avena sativa	Avoine

INDEX DES PLANTES PAR NOMS SCIENTIFIQUES

Synonymes	Kerguélen	Français
Ballota foetida	Ballota nigra subps. meridionalis	Ballote fétide
Ballota nigra subps. meridionalis	Ballota nigra subps. meridionalis	Ballote fétide
Berberis vulgaris	Berberis vulgaris	Epine vinette
Berteroa incana	Berteroa incana	Alysson blanchâtre
Betonica officinalis	Stachys officinalis	Bétoine
Betula pendula	Betula pendula	Bouleau verruqueux, Boulard
Betula verrucosa	Betula pendula	Bouleau verruqueux, Boulard
Borago officinalis	Borago officinalis	Bourrache
Briza media	Briza media	Brize intermédiaire, Amourette
Brunella vulgaris	Prunella vulgaris	Brunelle commune
Bryonia dioica	Bryonia dioica	Bryone, Navet du diable
Bunium bulbocastanum	Bunium bulbocastanum	Noix de terre, Châtaigne de terre
Buxus sempervirens	Buxus sempervirens	Buis
Calamintha acinos	Acinos arvensis	Calament des champs
Calendula officinalis	Calendula officinalis	Souci
Campanula rapunculus	Campanula rapunculus	Campanule raiponce
Campanula rhomboidalis	Campanula rhomboidalis	Campanule rhomboïdale
Cardamine hirsuta	Cardamine hirsuta	Cardamine hirsute, Cressonnette
Cardamine pratensis	Cardamine pratensis	Cardamine des prés
Cardaria draba	Cardaria draba	Pain blanc
Carduus marianus	Silybum marianum	Chardon Marie
Carduus nutans	Carduus nutans	Chardon penché
Carlina acaulis	Carlina acaulis	Carline acaule
Carum bulbocastanum	Bunium bulbocastanum	Noix de terre, Châtaigne de terre
Carum carvi	Carum carvi	Carvi, Cumin des prés
Castanea sativa	Castanea sativa	Châtaigner
Catananche caerulea	Catananche caerulea	Catananche bleue, Cupidone
Centaurium erythraea	Centaurium erythraea	Petite centaurée
Cerinthe minor	Cerinthe minor	Mélinet
Chaerophyllum temulum	Chaerophyllum temulum	Cerfeuil penché, Cerfeuil enivrant
Chenopodium bonus-henricus	Chenopodium bonus-henricus	Chénopode bon Henri, Epinard sauvage
Chenopodium olidum	Chenopodium vulvaria	Chénopode fétide, Vulvaire
Chenopodium vulvaria	Chenopodium vulvaria	Chénopode fétide, Vulvaire
Chondrilla juncea	Chondrilla juncea	Chondrille
Chrysosplenium oppositifolium	Chrysosplenium oppositifolium	Dorine à feuilles opposées
Cicerbita plumieri	Cicerbita plumieri	Laitue de Plumier
Cirsium oleraceum	Cirsium oleraceum	Cirse maraîcher, Cirse potager
Citrus limon	Citrus limon	Citronnier
Citrus medica var. limon	Citrus limon	Citronnier
Cnicus benedictus	Cnicus benedictus	Chardon béni
Cochlearia officinalis	Cochlearia officinalis	Cochléaire officinale, Cranson
Comarum palustre	Potentilla palustris	Potentille des marais, Comaret
Conopodium denudatum	Conopodium majus	Noisette de terre, Janottes
Conopodium majus	Conopodium majus	Noisette de terre, Janottes
Consolida regalis	Consolida regalis	Pied d'alouette, Dauphinelle
Corylus avellana	Corylus avellana	Noisetier, Coudrier
Crataegus azarolus	Crataegus azarolus	Azerolier
Crataegus ruscinonensis	Crataegus azarolus	Azerolier
Crepis biennis	Crepis biennis	Crépide bisannuelle
Crepis sancta	Crepis sancta	Herbe sainte
Crithmum maritimum	Crithmum maritimum	Criste marine, Perce pierre
Cruciata laevipes	Cruciata laevipes	Gaillet croisette
Cydonia oblonga	Cydonia oblonga	Cognassier
Cydonia vulgaris	Cydonia oblonga	Cognassier
Cynara scolymus	Cynara scolymus	Artichaut
Cyperus olivaris	Cyperus rotundus	Souchet
Cyperus rotundus	Cyperus rotundus	Souchet
Cypripedium calceolus	Cypripedium calceolus	Sabot de Vénus
Delphinium consolida	Consolida regalis	Pied d'alouette, Dauphinelle
Diplotaxis tenuifolia	Diplotaxis tenuifolia	Diplotaxis à feuilles ténues, Roquette sauvage, Fausse roquette
Dittrichia viscosa	Dittrichia viscosa	Inule visqueuse
Draba verna	Erophila verna	Drave printanière

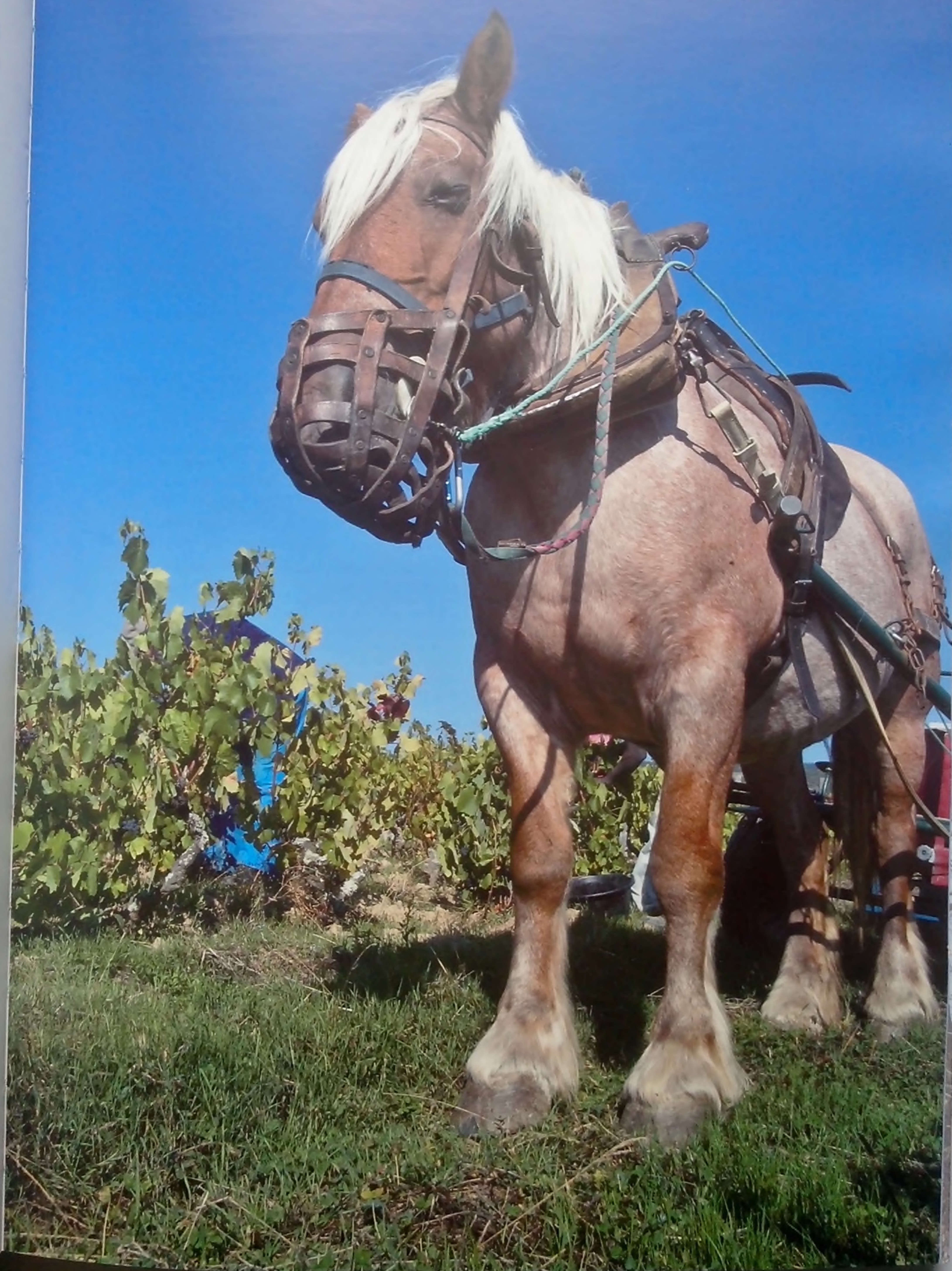
Synonymes	Kerguelen	Français
Dryopteris filix-mas	Dryopteris filix-mas	Fougère mâle
Echinacea purpurea	Echinacea purpurea	Echinacée poupre
Echium vulgare	Echium vulgare	Vipérine
Epilobium angustifolium	Epilobium angustifolium	Laurier de Saint Antoine, Epilobe en épi
Epilobium palustre	Epilobium palustre	Epilobe des marais
Epilobium spicatum	Epilobium angustifolium	Laurier de Saint Antoine, Epilobe en épi
Erica cinerea	Erica cinerea	Bruyère cendrée
Erophila verna	Erophila verna	Drave printannière
Erythraea centaurium	Centaurium erythraea	Petite centaurée
Eschscholzia californica	Eschscholzia californica	Pavot de Californie, Eschscholzia de Californie
Eupatorium cannabinum	Eupatorium cannabinum	Eupatoire chanvrine
Euphorbia esula	Euphorbia esula	Euphorbe ésule
Euphorbia lathyris	Euphorbia lathyris	Grande épurge, Euphorbe épurge
Fagus sylvatica	Fagus sylvatica	Hêtre, Fayard, Foyard
Farsetia incana	Berteroa incana	Alysson blanchâtre
Festuca paniculata	Festuca paniculata	Fétuque à spadice. Fétuque dorée
Festuca spadicea	Festuca paniculata	Fétuque à spadice, Fétuque dorée
Ficus carica	Ficus carica	Figuier
Foeniculum vulgare	Foeniculum vulgare	Fenouil
Frangula alnus	Frangula dodonei	Bourdaine
Frangula dodonei	Frangula dodonei	Bourdaine
Fritillaria meleagris	Fritillaria meleagris	Fritillaire pintade, Damier
Fucus vesiculosus	Fucus vesiculosus	Fucus vésiculeux, Goémon
Galinsoga aristulata	Galinsoga quadriradiata	Galinsoga
Galinsoga quadriradiata	Galinsoga quadriradiata	Galinsoga
Galium cruciata	Cruciata laevipes	Gaillet croisette
Galium odoratum	Galium odoratum	Aspérule odorante. Muguet de linge
Galium verum	Galium verum	Gaillet vrai, Caille lait jaune
Gaudinia fragilis	Gaudinia fragilis	Gaudinie fragile
Gentiana acaulis	Gentiana acaulis	Gentiane acaule, Gentiane de Koch
Gentiana kochiana	Gentiana acaulis	Gentiane acaule, Gentiane de Koch
Ginkgo biloba	Ginkgo biloba	Ginkgo, Arbre aux écus
Glechoma hederacea	Glechoma hederacea	Lierre terrestre
Gnaphalium uliginosum	Gnaphalium uliginosum	Gnaphale des marais, Cotonnière des marais
Hamamelis virginiana	Hamamelis virginiana	Hamamélis de Virginie, Noisetier d'Amérique, Noisetier des sorcières
Helichrysum angustifolium	Helichrysum italicum	Hélichryse d'Italie
Helichrysum italicum	Helichrysum italicum	Hélichryse d'Italie
Hieracium murorum	Hieracium murorum	Epervière des murs
Hieracium umbellatum	Hieracium umbellatum	Epervière en ombelle
Hippophae rhamnoides	Hippophae rhamnoides	Argousier
Hordeum murinum	Hordeum murinum	Orge des rats
Humulus lupulus	Humulus lupulus	Houblon
Hypochaeris glabra	Hypochaeris glabra	Porcelle glabre
Hypochoeris glabra	Hypochaeris glabra	Porcelle glabre
Ilex aquifolium	Ilex aquifolium	Houx, Argolet
Inula helenium	Inula helenium	Grande aunée
Inula viscosa	Dittrichia viscosa	Inule visqueuse
Juglans regia	Juglans regia	Noyer
Juncus bufonius	Juncus bufonius	Jonc des crapauds
Juniperus oxycedrus	Juniperus oxycedrus	Genévrier cade, Cade
Juniperus phoenicea	Juniperus phoenicea	Genévrier de Phénicie
Kandis perfoliata	Kandis perfoliata	Tabouret perfolié
Knautia arvensis	Knautia arvensis	Knautie des champs, Scabieuse des champs
Lactuca perennis	Lactuca perennis	Laitue vivace, Bézègue
Lactuca scariola	Lactuca serriola	Laitue scarole, Laitue sauvage
Lactuca serriola	Lactuca serriola	Laitue scarole, Laitue sauvage
Larix decidua	Larix decidua	Mélèze
Larix europaea	Larix decidua	Mélèze
Lathyrus tuberosus	Lathyrus tuberosus	Gesse tubéreuse, Gland de terre
Laurus nobilis	Laurus nobilis	Laurier noble, Laurier sauce
Lavandula angustifolia	Lavandula angustifolia	Lavande officinale, Lavande fine
Lavandula latifolia	Lavandula latifolia	Lavande aspic
Lavandula officinalis	Lavandula angustifolia	Lavande officinale, Lavande fine
Lavandula spica	Lavandula latifolia	Lavande aspic

INDEX DES PLANTES PAR NOMS SCIENTIFIQUES

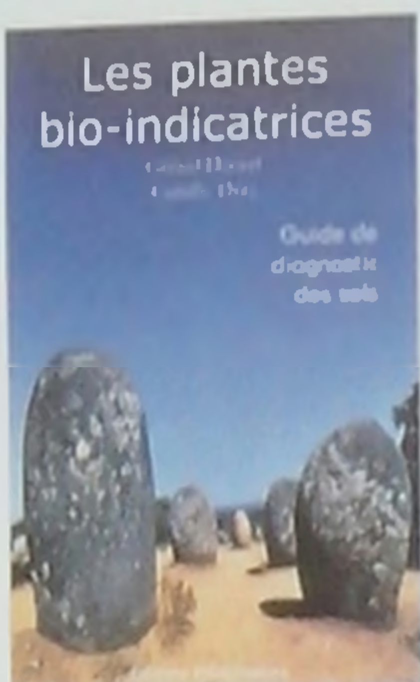
Synonymes	Kerguélen	Français
Lavandula vera	Lavandula angustifolia	Lavande officinale, Lavande fine
Legousia speculum-veneris	Legousia speculum-veneris	Miroir de Vénus
Leontodon autumnalis	Leontodon autumnalis	Liondent d'automne
Lepidium draba	Cardaria draba	Pain blanc
Levisticum officinale	Levisticum officinale	Livèche, Ache de montagne
Limonium vulgare	Limonium vulgare	Saladelle
Linaria vulgaris	Linaria vulgaris	Linaire commune
Lithospermum officinale	Lithospermum officinale	Grémil officinal, Herbe aux perles
Lychnis githago	Agrostemma githago	Nielle des blés
Lycopsis arvensis	Anchusa arvensis	Buglosse des champs
Lycopus europaeus	Lycopus europaeus	Lycope d'Europe, Chanvre d'eau
Malus communis	Malus domestica	Pommier commun
Malus domestica	Malus domestica	Pommier commun
Malva alcea	Malva alcea	Mauve alcée
Malva neglecta	Malva neglecta	Mauve à feuilles rondes
Malva rotundifolia	Malva neglecta	Mauve à feuilles rondes
Marrubium vulgare	Marrubium vulgare	Marrube blanc
Melissa officinalis	Melissa officinalis	Mélisse citronnelle, Mélisse officinale
Mespilus germanica	Mespilus germanica	Néflier, Mêpier
Meum athamanticum	Meum athamanticum	Fenouil des Alpes, Cistre
Mibora minima	Mibora minima	Mibora naine
Mibora verna	Mibora minima	Mibora naine
Morus nigra	Morus nigra	Mûrier noir
Myagrum perfoliatum	Myagrum perfoliatum	Myagrum perfolié
Myosotis arvensis	Myosotis arvensis	Myosotis des champs
Myosotis intermedia	Myosotis arvensis	Myosotis des champs
Myrrhis odorata	Myrrhis odorata	Cerfeuil musqué, Myrrhide odorant
Nasturtium officinale	Nasturtium officinale	Cresson de fontaine
Olea europaea	Olea europaea	Olivier
Onopordum acanthium	Onopordum acanthium	Onopordon à feuilles d'Acanthe, Chardon de bourrique
Ornithogalum pyrenaicum	Ornithogalum pyrenaicum	Ornithogale des Pyrénées, Aspergette
Ornithopus perpusillus	Ornithopus perpusillus	Pied d'oiseau, Ornithope délicat
Paliurus aculeatus	Paliurus spina-christi	Epine du Christ, Paliure porte-chapeau
Paliurus australis	Paliurus spina-christi	Epine du Christ, Paliure porte-chapeau
Paliurus spina-christi	Paliurus spina-christi	Epine du Christ, Paliure porte-chapeau
Panicum capillare	Panicum capillare	Panic capillaire, Millet capillaire
Parietaria officinalis	Parietaria officinalis	Pariétaire, Casse pierre
Parietaria officinalis subsp. erecta	Parietaria officinalis	Pariétaire, Casse pierre
Passiflora caerulea	Passiflora caerulea	Passiflore bleue, Fleur de la Passion
Pastinaca sativa subsp. urens	Pastinaca sativa subsp. urens	Panais urticant
Pastinaca urens subsp.urens	Pastinaca sativa subsp. urens	Panais urticant
Petasites hybridus	Petasites hybridus	Pétasite officinale
Petasites officinalis	Petasites hybridus	Pétasite officinale
Phleum pratense	Phleum pratense	Fléole des prés, Phléole des prés
Phyteuma spicatum	Phyteuma spicatum	Raiponce en épi
Picea abies	Picea abies	Epicéa
Picea excelsa	Picea abies	Epicéa
Picridium vulgare	Reichardia picroides	Picridie commune, Reichardie, Cousteline
Pinus montana	Pinus uncinata	Pin à crochets, Pin de montagne
Pinus sylvestris	Pinus sylvestris	Pin sylvestre
Pinus uncinata	Pinus uncinata	Pin à crochets, Pin de montagne
Pirus communis	Pyrus communis	Poirier commun
Pistacia lentiscus	Pistacia lentiscus	Pistachier lentisque, Lentisque
Plantago coronopus	Plantago coronopus	Plantain corne de cerf
Plantago cynops	Plantago sempervirens	Plantain œil de chien, Badasson
Plantago sempervirens	Plantago sempervirens	Plantain œil de chien, Badasson
Polypodium vulgare	Polypodium vulgare	Polypode commun
Polystichum filix-mas	Dryopteris filix-mas	Fougère mâle
Populus nigra	Populus nigra	Peuplier noir
Potentilla palustris	Potentilla palustris	Potentille des marais, Comaret
Prunella vulgaris	Prunella vulgaris	Brunelle commune
Prunus cerasifera	Prunus cerasifera	Prunier sauvage, Myrobolan, Mirobolant, Prunier cerise
Prunus dulcis	Prunus dulcis	Amandier

Synonymes	Kerguélen	Français
Prunus insititia	Prunus cerasifera	Prunier sauvage, Myrobolan, Mirobolant, Prunier cerise
Pseudotsuga douglasii	Pseudotsuga menziesii	Sapin de Douglas, Douglas vert
Pseudotsuga menziesii	Pseudotsuga menziesii	Sapin de Douglas, Douglas vert
Pterotheca sancta	Crepis sancta	Herbe sainte
Pulmonaria affinis	Pulmonaria affinis	Pulmonaire officinale
Pyrus communis	Pyrus communis	Poirier commun
Quercus coccifera	Quercus coccifera	Chêne kermès
Quercus pedunculata	Quercus robur	Chêne pédonculé, Chêne rouvre
Quercus robur	Quercus robur	Chêne pédonculé, Chêne rouvre
Ranunculus aconitifolius	Ranunculus aconitifolius	Renoncule à feuilles d' Aconit
Ranunculus sceleratus	Ranunculus sceleratus	Renoncule scélérate
Reichardia picroides	Reichardia picroides	Picridie commune, Reichardie, Cousteline
Reseda phyteuma	Reseda phyteuma	Réséda Raiponce
Rhamnus frangula	Frangula dodonei	Bourdaine
Robinia pseudo-acacia	Robinia pseudo-acacia	Robinier faux Acacia, Acacia
Rosmarinus officinalis	Rosmarinus officinalis	Romarin
Rubus idaeus	Rubus idaeus	Framboisier, Ronce du mont Ida
Rubus saxatilis	Rubus saxatilis	Ronce des rochers, Ronce de montagne
Rumex bucephalophorus	Rumex bucephalophorus	Oseille tête de bœuf, Rumex tête de buffle
Ruscus aculeatus	Ruscus aculeatus	Fragon, Petit houx
Salicornia europaea	Salicornia europaea	Salicorne herbacée
Salicornia herbacea	Salicornia europaea	Salicorne herbacée
Salix alba	Salix alba	Saule blanc
Salsola soda	Salsola soda	Soude salée
Sambucus ebulus	Sambucus ebulus	Sureau yèble
Sambucus nigra	Sambucus nigra	Sureau noir
Sambucus racemosa	Sambucus racemosa	Sureau à grappe
Sanguisorba officinalis	Sanguisorba officinalis	Grande sanguisorbe
Saxifraga granulata	Saxifraga granulata	Saxifrage granulé, Casse pierre, Herbe à la gravelle
Scandix pecten-veneris	Scandix pecten-veneris	Peigne de Vénus
Scorzonera humilis	Scorzonera humilis	Scorzonère humble
Scrofularia nodosa	Scrophularia nodosa	Scrofulaire noueuse
Scrophularia nodosa	Scrophularia nodosa	Scrofulaire noueuse
Sedum album	Sedum album	Orpin blanc, Trique madame
Sedum telephium subsp. maximum	Sedum telephium subsp. maximum	Orpin reprise, Herbe à la coupure
Sempervivum tectorum	Sempervivum tectorum	Joubarbe des toits, Herbe du tonnerre
Senecio erucifolius	Senecio erucifolius	Séneçon à feuilles de Roquette
Sequoia gigantea	Sequoiadendron giganteum	Séquoia géant, Wellingtonia
Sequoiadendron giganteum	Sequoiadendron giganteum	Séquoia géant, Wellingtonia
Sesleria albicans	Sesleria caerulea	Seslérie bleue, Seslérie blanchâtre
Sesleria caerulea	Sesleria caerulea	Seslérie bleue, Seslérie blanchâtre
Sida abutilon	Abutilon theophrastii	Abutillon
Silene inflata	Silene vulgaris	Silène enflé
Silene vulgaris	Silene vulgaris	Silène enflé
Silybum marianum	Silybum marianum	Chardon Marie
Sisymbrium alliariae	Alliaria petiolata	Alliaire
Sisymbrium irio	Sisymbrium irio	Sisymbre irio, Vélaret
Solanum dulcamara	Solanum dulcamara	Douce-amère, ,Morelle douce-amère
Solidago gigantea	Solidago gigantea	Verge d'or géante, Solidage glabre
Solidago glabra	Solidago gigantea	Verge d'or géante, Solidage glabre
Solidago virga-aurea	Solidago virgaurea	Verge d'or, Solidage verge d'or
Solidago virgaurea	Solidago virgaurea	Verge d'or, Solidage verge d'or
Sonchus plumieri	Cicerbita plumieri	Laitue de Plumier
Sorbus aria	Sorbus aria	Alisier blanc, Allouchier
Sorbus aucuparia	Sorbus aucuparia	Sorbier des oiseleurs
Sorbus domestica	Sorbus domestica	Sorbier domestique, Cormier
Sorghum halepense	Sorghum halepense	Sorgho d'Alep, Herbe de Cuba
Specularia speculum	Legousia speculum-veneris	Miroir de Vénus
Stachys arvensis	Stachys arvensis	Epiaire des champs
Stachys officinalis	Stachys officinalis	Bétoine
Stachys silvatica	Stachys sylvatica	Epiaire des bois, Ortie puante
Statice limonium	Limonium vulgare	Saladelle
Stellaria graminea	Stellaria graminea	Stellaire graminée
Stellaria holostea	Stellaria holostea	Stellaire holostée, Henriette

Synonymes	Kerguélen	Français
Suaeda maritima	Suaeda maritima	Soude maritime
Symphytum asperum	Symphytum asperum	Consoude de Russie
Syringa vulgaris	Syringa vulgaris	Lilas
Tamus communis	Tamus communis	Tamier commun, Herbe aux femmes battues
Tanacetum vulgare	Tanacetum vulgare	Tanaisie commune
Teesdalia nudicaulis	Teesdalia nudicaulis	Téesdalie à tiges nues
Thlaspi arvense	Thlaspi arvense	Tabouret des champs, Monnoyère
Thlaspi perfoliatum	Kandis perfoliata	Tabouret perfolié
Thymus chamaedrys	Thymus pulegioides	Thym serpolet, Serpolet, Thym faux pouillot
Thymus pulegioides	Thymus pulegioides	Thym serpolet, Serpolet, Thym faux pouillot
Thymus vulgaris	Thymus vulgaris	Thym commun, Farigoulette
Tilia argentea	Tilia tomentosa	Tilleul argenté, Tilleul tomenteux
Tilia grandifolia	Tilia platyphyllos	Tilleul à grandes feuilles
Tilia platyphylla	Tilia platyphyllos	Tilleul à grandes feuilles
Tilia platyphyllos	Tilia platyphyllos	Tilleul à grandes feuilles
Tilia tomentosa	Tilia tomentosa	Tilleul argenté, Tilleul tomenteux
Tragopodon dubius	Tragopodon dubius	Salsifis douteux, Salsifis pâle
Trapa natans	Trapa natans	Châtaigne d'eau, Mâcre, Cornus
Tribulus terrestris	Tribulus terrestris	Croix de Malte, Tribule
Trifolium incarnatum	Trifolium incarnatum	Trèfle incarnat
Trifolium pratense	Trifolium pratense	Trèfle violet, Trèfle des prés
Ulex europaeus	Ulex europaeus	Ajonc d'Europe
Ulmus campestris	Ulmus minor	Orme champêtre, Ormeau
Ulmus minor	Ulmus minor	Orme champêtre, Ormeau
Umbilicus pendulinus	Umbilicus rupestris	Nombril de Vénus, Ombilic des rochers
Umbilicus rupestris	Umbilicus rupestris	Nombril de Vénus, Ombilic des rochers
Urtica urens	Urtica urens	Ortie brûlante, Petite ortie
Vaccinium myrtillus	Vaccinium myrtillus	Myrtille
Vaccinium vitis-idaea	Vaccinium vitis-idaea	Airelle, Myrtille rouge, Canche
Valeriana officinalis	Valeriana officinalis	Valériane
Verbascum thapsus	Verbascum thapsus	Bouillon blanc
Veronica arvensis	Veronica arvensis	Véronique des champs
Veronica beccabunga	Veronica beccabunga	Cresson de cheval, Mouron d'eau
Veronica cymbalaria	Veronica cymbalaria	Véronique cymbalaire
Vesicaria utriculata	Alyssoides utriculata	Vésicaire renflée
Viburnum lantana	Viburnum lantana	Viorne lantane, Mancienne
Vicia hirsuta	Vicia hirsuta	Vesce hirsute
Vicia sepium	Vicia sepium	Vesce des haies
Viscum album	Viscum album	Gui, Bois de la Ste Croix
Vitex agnus-castus	Vitex agnus-castus	Gattilier, Poivre sauvage
Vulpia myuros	Vulpia myuros	Vulpie queue de rat

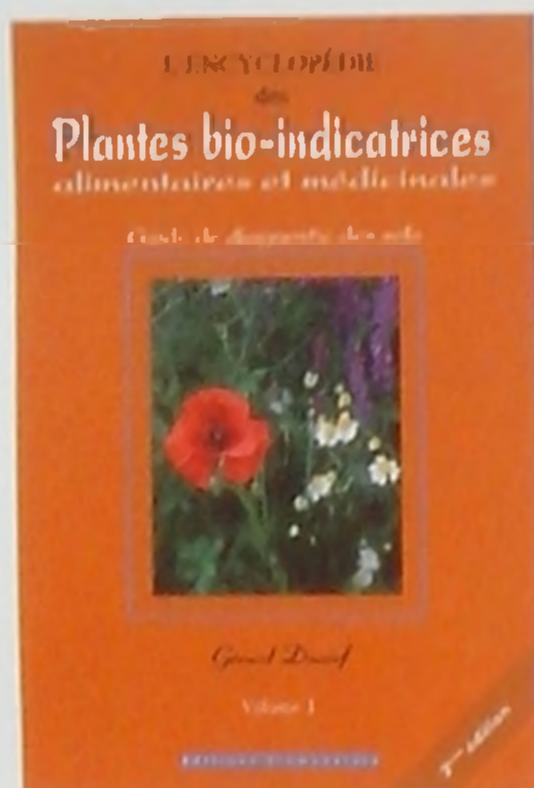


PUBLICATIONS PROMONATURE

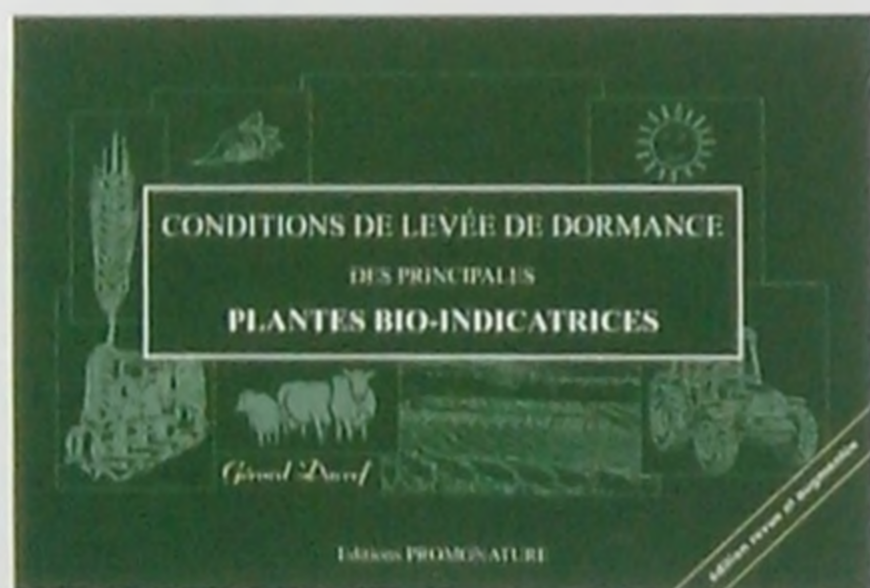


Premier livre des éditions Promonature, issu de la vie et du travail de Gérard Ducerf. Botaniste passionné depuis son enfance, il a passé sa vie à étudier les plantes et leurs relations au sol, Il a créé une banque photo de toutes les espèces rencontrées et en 2003, enfin, il parvient à mettre sur papier le fruit de son travail. Concept original pour l'époque, les plantes bio-indicatrices font maintenant partie des apprentissages indispensables à la compréhension du vivant.
Ce livre, rapidement épuisé, a été revu et augmenté pour présenter plus de 80 espèces supplémentaires : L'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales était née.

Paru en janvier 2003 - 280 pages. Prix 60 €. Epuisé.



Premier volume de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales, ce livre fait le lien entre le sol, le végétal et l'homme.
Quel lien y a-t-il entre un champ de coquelicots et les pratiques agricoles passées ?
Que nous indique le pissenlit quand il est abondant dans les prairies ?
Comment se fait-il que les indications thérapeutiques pour soigner l'homme et guérir la terre soient si proches ?
Autant de questions auxquelles ce livre, le premier d'une série, apporte des réponses.
Il donne une vision globale et dynamique de l'évolution des sols grâce à la découverte des plantes qui poussent spontanément.
Il apporte des solutions claires et simples à mettre en œuvre pour permettre aux particuliers, comme aux professionnels, d'améliorer leurs sols.
Les usages médicinaux de chaque plante sont indiqués ainsi que les utilisations alimentaires possibles. Un cahier de recettes permet de faire ses premiers pas de "cuisinier en herbe" !
Plus de 1300 photos couleurs permettent d'identifier chacune des 284 espèces présentées pour faire ensuite le bon diagnostic.
Paru en 2005 - 3 ème réédition septembre 2010- 352 pages. Prix 60 €



Cet ouvrage présente une synthèse des conditions de levée de la dormance des principales plantes bio-indicatrices rencontrées en agriculture.
Les différents critères sont répertoriés sous la forme d'un tableau synthétique permettant une lecture rapide.
Les personnes désireuses de comprendre et d'analyser la vie de leurs sols, d'améliorer leurs pratiques agricoles, trouveront ici les informations nécessaires à un diagnostic de sol.
Ce fascicule est un complément à "l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales".

Nouvelle édition revue et augmentée février 2011 - 32 pages. Prix 10 €



Ce guide est le fruit des recherches bibliographiques réalisées par Gérard Ducerf dans le cadre de ses travaux d'études et de ses formations.
Cet ouvrage fait une synthèse des recherches bibliographiques et des échanges avec les praticiens rencontrés lors des formations. Il est présenté sous forme de tableaux synthétiques qui indiquent les plantes et les maladies pour lesquelles elles peuvent être utilisées. Il y est fait mention des formes galéniques (teintures mères, macéras glycérinés, huiles essentielles) dont l'analyse chimique permet le dosage relativement précis des principes actifs contrairement aux préparations traditionnelles telles que les tisanes par exemple. Ce guide est un ouvrage de recherche et de réflexion à destination des professionnels de la santé.
Paru en octobre 2006 - 112 pages. Prix 15 €



Ce livre est le premier ouvrage écrit par Christian Escriva, illustré et édité par Promonature en 2008.

L'auteur n'a pas cherché à faire un ouvrage exhaustif de phytothérapie. Au contraire, fort de son expérience de plus de 25 annnées de cueillette de plantes sauvages et de culture de plantes médicinales, et de 15 années d'enseignement, il a choisi de nous présenter les espèces qui lui paraissent importantes ainsi qu'une phytothérapie innovante : la gemmothérapie est fabriquée à partir de bourgeons et jeunes pousses pour extraire la "quintessence" de la plante, présente dans ces parties qui portent en elles, la totalité, le totum de la plante.

Paru en mars 2008 - 2 ème édition mars 2010 - 190 pages. Prix 33 €

REMERCIEMENTS

Je remercie tout particulièrement les personnes qui ont participé à la réalisation de ce volume 2, Eric Zadrozny qui a commencé le travail, puis Françoise et Jean-Pierre Martinez qui l'ont achevé. Merci à tous ceux qui ont assuré la relecture, Françoise, Richard et Cathy, Marie-Aline...

Un grand merci à Annick Rode pour ses idées originales et stimulantes, pour sa participation à l'élaboration du texte de présentation et de description de l'utilité de changer les pratiques agricoles pour un monde meilleur.

Enfin, nous sommes reconnaissants aux personnes, organismes ou associations qui depuis vingt cinq ans déjà, apportent des informations et des données scientifiques ou nous soutiennent dans nos recherches par leur aide matérielle et morale.

ARDOUVIN D., AUBRY F., BELHASEN B., BERTHELOT J.F., BERTHET B., BOULLET V., CASTILLE C., CHABARD D., CHABER L, CHAUD D., CONCHE V., DOUCET A., DUBRAY M., ESCRIVA C., FINE J.L., GAILLOT H., GAREL J.P., GERBRANDA W., GUILLEMINOT M., HENRY J.Y., LANGIAUX J. et M., LE FLOCH E., LEGAY H., LEMEL C., LIERDEMAN E., MARMORAT J. et M.C., MERLE G., MEYER S., MOUCOT C., PACAUD G., PASSARD P., PETIT J.L, POUSSIN R., PRADINES O., RAQUIN L., REAUT A., REINA S., REVERSAT J., REY J.L., RIMAN K., RODE A., ROTH B., ROUSSE D., SUPIOT N., SUZOR D. et M., THEVENIN T., TOUZERY M., TRESVAUX A.

Les organismes ou associations qui ont mis à notre disposition leur bibliothèque nous ont également rendu un immense service, ainsi que celles qui nous ont aimablement accueilli :
Association La Physiophyle, la Société d'Histoire Naturelle d'Autun, le Muséum d'Histoire Naturelle d'Autun, le Conservatoire Botanique National du Massif Central, le Conservatoire Botanique National de Porquerolles, le CFPPA de Montmorot, l'association La Pensée Sauvage.

Nous n'oublions pas les moteurs de cette recherche sur les plantes, **Emile CHATEAU, Q. ORMEZZANO et le Docteur X. GILLOT,** les pionniers en la matière.

Suzanne MICHON fondatrice de l'ÉCOLE D'AGROBIOLOGIE DE BEAUJEU, qui nous a hélas quittés, est sans aucun doute la personne vers qui va notre plus vive reconnaissance, c'est grâce à elle que cette recherche a pu être réalisée et enseignée.

PromoNature

Retrouvez des fiches plantes en téléchargement à l'adresse
http://www.promonature.com/

Les activités de Promonature

Botanique et formations

- Expertises en botanique pour bureaux d'études, conservatoires nationaux et régionaux, collectivités locales, entreprises de travaux publics, associations...
- Inventaires floristiques pour l'édition de guides, à destination des collectivités locales, etc.
- Formation et diagnostics de sols pour les agriculteurs, les chambres d'agriculture, les groupements de producteurs (viticulteurs, maraîchers, arboriculteurs, céréaliers...)
- Formation et stages en botanique pratique, plantes médicinales, alimentaires, pour tous publics.

Édition

- Édition de livres innovant sur le thème de la nature.
- Réalisation d'expositions pour musées, maisons du patrimoine, entreprises.
- Édition affiches, cartes postales, vidéo...

Agence photo, nature et environnement

- Vente de droits de reproduction pour l'édition, la presse, internet et la communication.
- Rédaction d'articles sur les plantes, leurs usages, leur histoire, leurs milieux...

"Beauloup"
71110 BRIANT
Tél : 03 85 25 85 65
www.promonature.com
email : infos@promonature.com

Achevé d'imprimer sur les presses de l'imprimerie
CHIRAT à Saint Just La Pendue (France)
au 2ème trimestre 2011

ISBN : 2-9519258-6-7
Dépôt légal : 3 ème trimestre 2008



Aide mémoire des symboles et abréviations

Dans les fiches, nous utilisons des abréviations ou des symboles chimiques des éléments :

Fe : Fer
Ca : Calcium
C : Carbone
C/N : Rapport carbone / azote
MO : Matière organique
CAH : Complexe argilo humique
N,P,K : Azote, phosphore, potassium
U : Unité d'élément pour **N, P, K,** en **Kg/ha/an**
Cf : Coefficient de fixation


Attention danger.
Graves déséquilibres du sol.
Seuil de non-retour atteint ou proche.


L'équilibre est rompu, mais il est possible de faire pencher la balance dans l'autre sens en changeant de pratiques.


Bio indicatrice favorable.
Le sol est en état d'équilibre.


Informations supplémentaires importantes, utiles pour comprendre la gestion des milieux naturels. Anecdotes sur la plante.


Plante médicinale présentant une toxicité certaine dont l'usage est réservé aux professionnels médicaux.


Plante non comestible ou pouvant présenter un certain degré de toxicité quand on en consomme beaucoup (légumineuses, oxalis...).


Attention ! Plante comestible pouvant être confondue avec des espèces toxiques.


Plante toxique. Danger.


De bon à très bon comestible

Comestibilité inconnue


Utile à très utile pour les abeilles


De bonne à très bonne plante médicinale

HE Huiles essentielles
MG Macérat glycériné
TM Teinture mère, macération alcoolique
EF Elixir floral
MH Macération huileuse

Promonature
"Beauloup" 71110 BRIANT
Tél : 03 85 25 85 65
www.promonature.com
email : infos@promonature.com



Gérard Ducerf, botaniste de terrain depuis 1979, ancien paysan, partage actuellement son temps entre la réalisation de diagnostics de sol, différentes expertises botaniques sur toute la France et la formation pour un large public.

Il est l'auteur, entre autres, de l'ouvrage « Les plantes bio-indicatrices : guide de diagnostic des sols », paru en 2003, premier ouvrage présentant cette vision innovante.

L'homme et le végétal, une longue histoire issue de l'adaptation de l'un à l'autre, d'abord l'homme à la plante, par nécessité de survie, puis la plante à l'homme quand celui-ci s'est mis à sélectionner dans la nature et à cultiver les espèces qu'il préférait, les améliorant, les adaptant à sa façon de vivre et de produire.

Produire : le mot qui change la relation de l'homme à son environnement. Il tente de modeler la nature et la plante pour faire un profit maximum, oubliant qu'il ne connait pas toutes les règles du jeu.
Les plantes, par leurs gènes, s'adaptent aux sols, aux conditions climatiques, et aux pratiques agricoles ; ainsi, la présence de la plante parle de la santé du sol.
Ce livre donne une vision globale et dynamique de l'évolution des sols grâce à la découverte des plantes qui poussent spontanément.
Il apporte des solutions claires et simples à mettre en œuvre pour permettre aux particuliers, comme aux professionnels, d'améliorer leurs sols.

Pour chaque espèce, vous trouverez une description illustrée par de nombreuses photos de détails botaniques, une présentation des milieux de vie naturels et induits par l'homme, ainsi que les caractères indicateurs qui en découlent, les usages médicinaux et les utilisations alimentaires possibles.
Un cahier de recettes permet de faire ses premiers pas de « *cuisinier en herbe* » !

Le volume 2 de l'Encyclopédie des plantes bio-indicatrices, alimentaires et médicinales présente plus de 250 espèces nouvelles pour faire le diagnostic des sols, du bord de mer à la montagne.





60 €

ISBN 2-9519258-6-7

